

Trabajo Fin de Grado

Propuesta de intervención para educar las emociones en educación infantil

Intervention proposal to educate emotions in early
childhood education

Autora:

Ana M^a Marcuello Campos

Directora:

Ana Rodríguez Martínez

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

2018

Índice

1. Introducción	4
2. Justificación.....	6
3. Desarrollo del trabajo	7
• Fundamentación teórica	7
3.1. ¿Qué es la inteligencia emocional?	7
3.1.1. Definición de inteligencia emocional	7
3.1.2. Recorrido histórico del término inteligencia emocional.....	10
3.1.3. Definición de emoción.....	11
3.2. Importancia de trabajar la inteligencia emocional en el aula	15
3.3. Descripción de programas	20
3.4. ¿Cómo llevarla a cabo?.....	27
3.5. Objetivos según la Orden del 28 de Marzo de 2008.....	30
• Diseño e implementación de la propuesta.....	33
3.6. Objetivos generales y específicos	33
3.7. Destinatarios	33
3.8. Contextualización	34
3.9. Metodología.....	35
3.10. Temporalización	36
3.11. Actividades	38
3.12. Recursos.....	45
3.13. Evaluación	47
3.14. Logro de consecución de los objetivos.....	57
4. Conclusiones y valoración personal.....	60
5. Limitaciones del trabajo y prospectiva de futuro	61
Referencias bibliográficas	62
Anexos	65

Propuesta de intervención para educar las emociones en educación infantil

Intervention proposal to educate emotions in early childhood education

- Elaborado por Ana M^a Marcuello Campos
- Dirigido por Ana Rodríguez Martínez
- Presentado para su defensa en la convocatoria de Diciembre del año 2018
- 16714 palabras:

Resumen

Este Trabajo de Fin de Grado tiene como objetivo elaborar e implementar una propuesta de intervención para trabajar las emociones en educación infantil. Está situado en la modalidad de intervención profesional, es un proyecto de intervención educativa contextualizada.

El paradigma en el que se posiciona es el crítico, utilizando una metodología cualitativa, se crea un espacio para trabajar las emociones mediante una serie de actividades en el aula.

Los resultados hallados han sido que los alumnos/as fueron capaces de reconocer sus emociones y las de los demás, favoreciendo mejores relaciones entre ellos. Los alumnos/as han participado y expresado las emociones y sentimientos que se ha propuesto en cada actividad y han sabido resolver sus conflictos a través de la comunicación acerca de cómo se sentían ante determinadas situaciones.

La conclusión a la que se ha llegado sobre la importancia de conocer sus emociones para saber cómo gestionárselas, reconocer las de los demás, saber escuchar y ayudarse unos a otros, es que ayuda a mejorar las relaciones entre ellos y poder trabajar mejor en equipo, por lo que podría también favorecer el rendimiento escolar.

Palabras clave:

Inteligencia emocional, educación infantil, interpersonal, intrapersonal, emociones, rincón.

1. INTRODUCCIÓN

En este Trabajo de Fin de Grado: “Propuesta de intervención para educar las emociones en educación infantil”, consta por un lado de la fundamentación teórica y, por otro, del diseño y puesta en práctica del proyecto.

En cuanto a la fundamentación teórica, en el primer apartado: Primero, se presenta el concepto de *Inteligencia emocional*, es una recopilación histórica por diferentes autores, destacándose Howard Gardner (1983), Mayer y Salovey (1997), y Daniel Goleman (1995). Segundo, se realiza un recorrido histórico sobre el término inteligencia, ya que antiguamente se asociaba con cociente intelectual (CI). Tercero, se aborda la definición de emoción según algunos autores, y se realiza una tipología de las emociones, en concreto de las que se llevan a cabo en esta propuesta de intervención: Ira, tristeza, felicidad y sorpresa.

En el segundo apartado: Primero se verá la importancia de trabajar la inteligencia emocional en el aula, para ello, se ve cómo funciona el cerebro humano, según Álvaro Bilbao. Segundo, se presenta cómo enseñar las emociones en el aula, según Rafael Bisquerra; y la diferencia entre inteligencia emocional y educación emocional. Tercero, se ven unos estudios sobre los beneficios de educar la inteligencia emocional en el rendimiento académico.

En el tercer apartado se describen programas que se han llevado a cabo en España sobre educar la inteligencia emocional, podemos ver: El Modelo de Salovey y Mayer (1997), el Programa INTEMO (2008), Sentir y Pensar (2009), el Programa TREVA (2010) y Psicología positiva y Aulas Felices (2011).

En el cuarto apartado se habla de cómo llevar a cabo esta propuesta de intervención e implementación, que fue a través de la metodología del trabajo por rincones, y cómo se han adaptado ideas propuestas de Rafael Bisquerra en su libro *Educación Emocional* a nuestras actividades propuestas en el nuevo rincón.

En el quinto y último apartado se presentan los objetivos generales según la Orden del 28 de Marzo de 2008 en relación con las diferentes áreas del segundo ciclo de educación infantil acerca de la inteligencia emocional.

En cuanto al diseño y la puesta en práctica del proyecto, se presenta una propuesta de intervención para realizar en el aula, es la creación de un nuevo espacio, el rincón de las globo-emociones, desde donde se pudieron llevar a cabo diferentes actividades relacionadas con la inteligencia emocional y en concreto, con las emociones.

Este proyecto tiene como finalidad, por un lado, realizar un recorrido histórico sobre el concepto de Inteligencia Emocional, revisando los modelos que existen actualmente y, por otro lado, la manera de trabajar las emociones en edades tempranas y qué instrumentos y medidas se utilizarán para evaluar los aprendizajes adquiridos.

Esta propuesta de intervención e implementación que se desarrolló en un aula de educación infantil está enfocada a desarrollar la inteligencia emocional, comenzando a trabajar la emociones en niños/as de 3-4 años.

Para finalizar, se realizó una evaluación sobre los conocimientos nuevos adquiridos, y sobre si han servido para mejorar las relaciones entre ellos a la hora de realizar actividades juntos.

2. JUSTIFICACIÓN

El motivo de elegir en este Trabajo de Fin de Grado una propuesta para trabajar la inteligencia emocional y en especial las emociones en 3 años ha sido porque considero que es necesario llevar a cabo este tipo de proyectos dada la importancia que se ha demostrado que tiene el manejo y gestión de las emociones, tanto para el rendimiento académico, la salud mental y el equilibrio psicológico.

“Investigaciones diversas han demostrado sus efectos positivos en las relaciones interpersonales, en la disminución de la conflictividad, en el rendimiento académico y en el bienestar.” (Bisquerra, R., 2011, p. 14).

La elección del tema “Propuesta de intervención para educar las emociones en educación infantil” ha sido motivada por mi interés a investigar acerca de cómo la inteligencia emocional nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás y saber expresarlos para que haya una mejor convivencia en el aula.

“La inteligencia emocional (IE) ha suscitado un gran interés en el ámbito educativo como una vía para mejorar el desarrollo socioemocional de los alumnos.” (Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P., 2004).

La finalidad de la puesta en práctica mediante los rincones para trabajar la inteligencia emocional, pretende enseñar las emociones en el aula para crear un clima que mejore el proceso de aprendizaje y las relaciones entre los alumnos.

“El modelo didáctico de rincones en el aula ... se fundamenta en el constructivismo social, cuyo punto de partida es el aprendizaje en interacción, la importancia que tiene el contexto cultural para el desarrollo humano.” (Ganaza, M., 2001).

Las actividades del rincón propuesto se presentaron mediante actividades lúdicas a través del juego, ya que es la actividad principal del niño/a.

El juego, base de este modelo didáctico, es la actividad fundamental en los niños y niñas de estas edades. A partir del juego se aprende de forma más eficaz, ya que cuando una niña o un niño juega, si se equivoca no pasa nada porque se trata de un juego y podrá seguir probando, investigando, interesándose hasta que consiga realizar bien dicha actividad. (Ganaza, M., 2001).

3. DESARROLLO DEL TRABAJO

- **Fundamentación teórica**

3.1. ¿Qué es la inteligencia emocional?

3.1.1. Definición de inteligencia emocional

En este apartado se aborda el concepto de la inteligencia emocional, es una recopilación histórica realizada por diferentes autores.

- El concepto de *Inteligencia Emocional* surge con la obra “*Inteligencias múltiples*” de Howard Gardner, en 1983:

En su obra *Inteligencias Múltiples*, Gardner propuso distintas formas de inteligencia no centradas en el dominio cognitivo. El autor pretendía ampliar los límites del concepto y resaltar la importancia de otra serie de habilidades humanas, incluyendo tanto la capacidad verbal y lógico-matemática, la espacial, la cenestésica, el talento musical, la inteligencia interpersonal e intrapersonal.

Los conceptos definidos por Gardner de inteligencia interpersonal (capacidad de entender a otras personas y sus motivaciones) e intrapersonal (conocimiento de uno mismo) son los predecesores directos de uno nuevo, el de Inteligencia emocional (IE). (Fernández Berrocal, P. y Ramos Díaz, N., 1999).

Howard Gardner y su equipo de la Universidad de Harvard han identificado ocho tipos distintos de inteligencia, y todos los tenemos en mayor o menor medida:

-*Inteligencia Lógico-matemática*, la que utilizamos para resolver problemas de lógica y matemáticas. Es la inteligencia que tienen los científicos. Se corresponde con el modo de pensamiento del hemisferio lógico y con lo que nuestra cultura ha considerado siempre como la única inteligencia.

-*Inteligencia Lingüística*, la que tienen los escritores, los poetas, los buenos redactores. Utiliza ambos hemisferios.

-*Inteligencia Espacial*, consiste en formar un modelo mental del mundo en tres dimensiones, es la inteligencia que tienen los marineros, los ingenieros, los cirujanos, los escultores, los arquitectos, o los decoradores.

-*Inteligencia musical* es, naturalmente la de los cantantes, compositores, músicos, bailarines.

-*Inteligencia Corporal-kinestésica*, o la capacidad de utilizar el propio cuerpo para realizar actividades o resolver problemas. Es la inteligencia de los deportistas, los artesanos, los cirujanos y los bailarines.

-*Inteligencia intrapersonal* es la que nos permite entendernos a nosotros mismo. No está asociada a ninguna actividad concreta.

-*Inteligencia interpersonal*, la que nos permite entender a los demás, y la solemos encontrar en los buenos vendedores, políticos, profesores o terapeutas.

La inteligencia intrapersonal y la interpersonal conforman la *Inteligencia emocional* y juntas determinan nuestra capacidad de dirigir nuestra propia vida de manera satisfactoria.

-*Inteligencia Naturalista*, la que utilizamos cuando observamos y estudiamos la naturaleza. Es la que demuestran los biólogos o los herbolarios. (Luz de Luca, S., 2004).

- En 1990, Mayer y Salovey acuñan el término entendido como una parte de la inteligencia social que conlleva la capacidad de controlar nuestras emociones y las de los demás, discriminar entre ellas y usar dicha información para guiar nuestro pensamiento y nuestros comportamientos. (Fernández Berrocal, P. y Ramos Díaz, N., 1999).

El modelo teórico de estos autores se compone de cuatro habilidades básicas:

-*Percepción emocional*: La habilidad para percibir las propias emociones y la de los demás, así como percibir emociones en objetos, arte, historias, música y otros estímulos.

-*Facilitación emocional*: La habilidad para generar, usar y sentir las emociones como necesarias para comunicar sentimientos, o utilizarlas en otros procesos cognitivos.

-*Comprensión emocional*: La habilidad para comprender la información emocional, cómo las emociones se combinan y progresan a través del tiempo y saber apreciar los significados emocionales.

-*Regulación emocional*: La habilidad para estar abierto a los sentimientos, modular los propios y los de los demás, así como promover la comprensión y el crecimiento personal. (Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P., 2004).

- En 1995, la popularidad del concepto no llegó hasta la publicación del bestseller “Inteligencia emocional” de Goleman. La visión de la IE de Goleman incluye una serie de destrezas variadas como el conocimiento de las propias emociones, la capacidad de controlarlas, habilidad para motivarse a uno mismo, reconocimiento de las emociones ajenas y el control de las relaciones interpersonales. (Fernández Berrocal, P. y Ramos Díaz, N., 1999)

Goleman modificó el modelo de Salovey Mayer, considera que la mente tiene cinco procesos:

1. *Concienciación*: El conocimiento de las propias emociones. Es decir, el conocimiento de uno mismo, la capacidad de reconocer un mismo sentimiento en el mismo momento en que aparece.
2. *La autorregulación*: Se refiere a la capacidad para controlar las emociones en forma apropiada, midiendo las consecuencias que pueden existir si no lo hacemos antes de actuar. La conciencia de uno mismo es una habilidad básica que nos permite controlar nuestros sentimientos y adecuarlos al momento.
3. *Orientación motivacional*: La capacidad de motivarse a uno mismo para conseguir unos objetivos o logros. Los buenos resultados en nuestra vida dependen de cualidades como la perseverancia, la confianza en uno mismo y la capacidad de sobreponerse a los malos momentos y derrotas.
4. *La empatía* o la capacidad de reconocer las emociones ajenas, entender lo que otras personas sienten, así como comprender pensamientos y sentimientos que no se hayan expresado verbalmente.
5. *Socialización*: Las habilidades sociales o la capacidad de controlar las relaciones sociales manteniendo nuestra habilidad para crear y mantener relaciones, reconocer conflictos y solucionarlos, encontrar el tono adecuado en cada momento y percibir los estados de ánimo de los demás. (Andrés Vilorio, C., 2005).

Existen otros investigadores que definen la inteligencia emocional:

- Para Couper y Swaf (1997) es la energía humana que se transforma en poder para conocernos a nosotros mismos, conectar con los demás e influenciar en las relaciones humanas.

- Casey y Cobb (2000) presentan un modelo mixto, ya que incluyen los procesos de Goleman y añaden otros, como la percepción emocional que afecta la percepción cognitiva.
- Freedman (2004) define la inteligencia emocional como la habilidad que nos produce las emociones de amar, disfrutar y tener éxito en el vivir diario y la consideran como un potencial innato que se actualiza al seleccionar un estilo personal de pensar, sentir y actuar.
- Oriol (2004) la define como el recurso motivacional más importante para sobrevivir.
- Para Hein (2004) la inteligencia emocional es la habilidad mental con que todos nacemos, la que nos da una sensibilidad emocional y un potencial para aprender emocionalmente cómo controlar nuestras emociones, con el propósito de maximizar y prolongar nuestra salud, felicidad y supervivencia. (Andrés Vilorio, C., 2005).

3.1.2. Recorrido histórico del término inteligencia emocional

En este apartado se ve cómo la sociedad veía hace unos años la inteligencia asociada al cociente intelectual (CI), que sólo medía algunas destrezas.

En la escuela tradicional, se consideraba que un niño era inteligente cuando dominaba las lenguas clásicas, el latín o el griego, y las matemáticas, el álgebra o la geometría.

Más recientemente, se ha identificado al niño inteligente con el que obtiene una puntuación elevada en los tests de inteligencia. El cociente intelectual (CI) se ha convertido en el referente de este ideal y este argumento se sustenta en la relación positiva que existe entre el CI de los alumnos y su rendimiento académico: los alumnos que más puntuación obtienen en los tests de CI suelen conseguir las mejores calificaciones en la escuela.

En el siglo XXI esta visión ha entrado en crisis por dos razones.

Primera, la inteligencia académica no es suficiente para alcanzar el éxito profesional. Son los que supieron conocer sus emociones y cómo gobernarlas de forma apropiada para que colaboraran con su inteligencia. Son los que cultivaron las relaciones humanas y los que conocieron los mecanismos que motivan y mueven a las personas. Son los que se interesaron más por las personas que por las cosas y que entendieron que la mayor riqueza que poseemos es el capital humano.

Segunda, la inteligencia no garantiza el éxito en nuestra vida cotidiana. El CI de las personas no contribuye a nuestro equilibrio emocional ni a nuestra salud mental. Son otras habilidades emocionales y sociales las responsables de nuestra estabilidad emocional y mental, así como de nuestro ajuste social y relacional. (Fernández Berrocal, P. y Extremera Pacheco, N., 2002).

A continuación, se describe brevemente el modelo de habilidad de Mayer y Salovey, del cual Goleman tomó el concepto de IE:

El modelo de habilidad de Mayer y Salovey se centra de forma exclusiva en el procesamiento emocional de la información y en el estudio de las capacidades relacionadas con dicho procesamiento. Desde esta teoría, la IE se define como la habilidad de las personas para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa, la capacidad para asimilarlos y comprenderlos de manera adecuada y la destreza para regular y modificar nuestro estado de ánimo o el de los demás. (Fernández Berrocal, P. y Extremera Pacheco, N., 2002).

De todo ello, concluye lo siguiente:

La enseñanza de emociones inteligentes depende de la práctica, el entrenamiento y su perfeccionamiento. Técnicas como el modelado y el role-playing emocional se convierten en herramientas básicas de aprendizaje a través de las cuales los educadores, en cuanto “expertos emocionales”, materializan su influencia educativa, marcan las relaciones socioafectivas y encauzan el desarrollo emocional de sus alumnos. (Fernández Berrocal, P. y Extremera Pacheco, N., 2002).

3.1.3. Definición de emoción

En este apartado se aborda el concepto de emoción y su clasificación.

- Primero, se va a definir el concepto de emoción desde el punto de vista de diferentes autores.

Según la Real Academia Española: “Emoción, del lat. emotio, -onis.

1. Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática. 2. Interés, generalmente expectante, con que se participa en algo que está ocurriendo.”

El término emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan. (Goleman, D., 1995, p. 432).

Una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción. (Bisquerra, R., 2009, p.20).

Las emociones son reacciones ante asuntos que parecen ser de gran importancia para nuestro bienestar, y con frecuencia las emociones se inician con tal celeridad que no nos damos cuenta de los procesos mentales que la provocan. (Ekman, P., 2017, p.40).

En todo caso parece importante distinguir entre emoción y sentimiento ... la primera es la reacción emocional breve, relacionada con la conciencia inmediata, la expresión primera espontánea, intensa e instantánea bañada de corporeidad, y el segundo dura más tiempo, puede resultar aparentemente menos intenso, llega del cuerpo por la emoción o de la mente con una idea, lo cognitivo, y es cuando ya permanece con nosotros el suficiente tiempo como para sentirlo y nombrarlo a la vez, esto es, se interpreta. (Fernández Poncela, A., 2011).

Para distinguir entre las emociones y los estados de ánimo: Todos nosotros experimentamos ambas cosas, que son distintas, aunque las dos conlleven sentimientos. La diferencia más notoria es que las emociones son mucho más breves que los estados de ánimo. Un estado de ánimo puede durar todo un día, a veces dos, mientras que una emoción puede surgir y desvanecerse en cuestión de minutos o, en ocasiones, de segundos. (Ekman, P., 2017, p.75)

Según Paul Ekman (1992) de la Universidad de California, fue quien descubrió que las expresiones faciales de estas emociones son reconocidas por personas de distintas culturas, lo cual les otorga un carácter universal. (Vivas, M., Gallego D. y González B., 2007, p. 23).

- Segundo, se ha intentado llevar a cabo una tipología de las emociones, sin embargo, dada la complejidad de cada una de ellas, hay diversas opiniones al respecto.

Autores como Fernández-Abascal, Martín y Domínguez ..., clasifican las emociones en primarias, secundarias, positivas, negativas y neutras:

-*Emociones primarias*: Parecen poseer una alta energía genética, en el sentido que presentan respuestas emocionales preorganizadas que, aunque son modeladas por el aprendizaje y la experiencia, están presentes en todas las personas y culturas.

-*Emociones secundarias*: Emanan de las primarias, se deben en grado al desarrollo individual y sus respuestas difieren ampliamente de unas personas a otras.

-*Emociones negativas*: Implican sentimientos desagradables, valoración de la situación como dañina y la movilización de muchos recursos para su afrontamiento.

-*Emociones positivas*: Son aquellas que implican sentimientos desagradables, valoración de la situación como beneficiosa, tienen una duración temporal muy corta y movilizan escasos recursos para su afrontamiento.

-*Emociones neutras*: Son las que no producen intrínsecamente reacciones ni agradables ni desagradables, es decir que no pueden considerarse ni como positivas ni como negativas, y tienen como finalidad el facilitar la aparición de posteriores estados emocionales. (Vivas, M., Gallego D. y González B., 2007, p. 24-25).

- A continuación, se presenta la descripción de algunas emociones, las cuatro que se llevaron a cabo en esta propuesta de intervención e implementación.

LA IRA

Es una emoción primaria negativa que se desencadena ante situaciones que son valoradas como injustas o que atentan contra los valores morales y la libertad personal; situaciones que ejercen un control externo o coacción sobre nuestro comportamiento, personas que nos afectan con abusos verbales o físicos, y situaciones en las cuales consideramos que se producen tratamientos injustos y el bloqueo de metas.

La ira produce efectos subjetivos o sentimientos de irritación, enojo, furia y rabia. También va acompañada de obnubilación, incapacidad o dificultad para la ejecución eficaz de los procesos cognitivos. La ira a su vez produce una sensación de energía o impulsividad, de necesidad subjetiva de actuar física o verbalmente de forma intensa e inmediata, para solucionar de forma activa la situación problemática. Se aprecia como una experiencia aversiva, desagradable e intensa. Es la emoción potencialmente más peligrosa ya que su propósito funcional es el de destruir las barreras que se perciben. Desde una perspectiva evolutiva, la ira moviliza la energía hacia la autodefensa. Se asocian a ella los siguientes términos: enfado, enojo, malhumor, indignación, amargura, venganza, desprecio, irritación, exasperación, furia,

odio, desagrado, cólera, aversión, resentimiento, celos, hostilidad, menosprecio, violencia, rencor.

LA TRISTEZA

Es una emoción que se produce en respuesta a sucesos que son considerados como no placenteros. Denota pesadumbre o melancolía. La tristeza es una forma de displacer que se produce por la frustración de un deseo apremiante, cuya satisfacción se sabe que resulta imposible. Los desencadenantes de la tristeza son la separación física o psicológica, la pérdida o el fracaso; la decepción, especialmente si se han desvanecido esperanzas puestas en algo. Los efectos subjetivos se caracterizan por sentimientos de desánimo, melancolía, desaliento y pérdida de energía. Se asocian a la tristeza los siguientes términos: pesimismo, pesar, decepción, remordimiento, rechazo, bochorno, sufrimiento, añoranza, depresión, aislamiento, melancolía, vergüenza, abandono, desánimo, infelicidad, desaliento, condolencia.

LA ALEGRÍA

Es el estado de ánimo que se complace en la posesión de algún bien. La felicidad facilita la empatía, lo que promueve la aparición de conductas altruistas. Asimismo, contribuye al rendimiento cognitivo, la solución de problemas, la creatividad, el aprendizaje y la memorización. Los desencadenantes de la felicidad son los éxitos o los logros, la consecución de los objetivos que se pretenden. Igualmente se produce por la congruencia entre lo que se desea y lo que se posee, entre las expectativas y las condiciones actuales, y en la comparación con las demás personas. Se asocia a la felicidad los siguientes términos: jovialidad, contento, triunfo, dicha, alegría, júbilo, entusiasmo, alborozo, deleite, regocijo, buen humor, gozo, embeleso.

LA SORPRESA

Es la más breve de las emociones. Es una reacción causada por algo imprevisto o extraño, como un trueno o una celebración no anunciada. Los acontecimientos cognitivos también provocan sorpresa. La sorpresa también se da cuando se producen consecuencias o resultados inesperados o interrupciones de la actividad en curso. El significado funcional de la sorpresa prepara al individuo para afrontar de forma eficaz los acontecimientos repentinos e inesperados y sus consecuencias. La sorpresa suele convertirse rápidamente en otra emoción. Se asocian a la sorpresa los siguientes términos: asombro, pasmo, estupefacción, extrañeza. (Vivas, M., Gallego D. y González B., 2007, p. 26-27).

A continuación, se puede ver una clasificación de los tipos de emociones, en la parte izquierda se encuentran las emociones primarias, en la parte derecha se encuentran las emociones secundarias, y en la parte inferior se encuentran las emociones sociales:



(Vivas, M., Gallego D. y González B., 2007, p. 30).

3.2. Importancia de trabajar la inteligencia emocional en el aula

En este apartado se va a ver cómo funciona el cerebro humano según Álvaro Bilbao, cómo enseñar las emociones en el aula según Rafael Bisquerra, la diferencia entre inteligencia emocional y educación emocional y algunos estudios según Pablo Fernández Berrocal y Natalio Extremera Pacheco sobre educar la inteligencia emocional y sus beneficios en el rendimiento académico.

- En primer lugar, se deberá conocer cómo funciona el cerebro humano para poder trabajar mejor la inteligencia emocional en el aula:

El *cerebro reptiliano* es el más primitivo de todos y se encuentra en la parte inferior. Es el cerebro que compartimos con los reptiles y el que nos permite luchar por nuestra supervivencia. En este cerebro se encuentran estructuras que hacen latir nuestro corazón y nos permiten respirar, otras que regulan los estados de alerta (estar despiertos o dormidos), detectan los cambios de temperatura y la sensación de hambre.

En un segundo nivel tenemos una serie de estructuras que llamamos *cerebro emocional*. Este cerebro fue desarrollado por los primeros mamíferos y basa su funcionamiento en la capacidad de distinguir emociones agradables y desagradables. Así, este cerebro se activa para evitar

sensaciones desagradables (peligros, amenazas y situaciones que nos producen miedo) y para buscar y perseguir emociones agradables (alimentarnos, estar con personas que nos hacen sentir seguros, que nos dan cariño).

En el último escalón, el más evolucionado, podemos encontrar el *cerebro racional* o superior. Aquel que distingue a los humanos de otros animales y que nos permite tener conciencia de nosotros mismos, comunicarnos, razonar, ponernos en el lugar del otro o tomar decisiones basadas en un pensamiento más lógico o intuitivo. (Bilbao, A., 2015, p. 46).

Lejos de ser solamente un órgano frío y racional, el cerebro humano es un órgano de razón, sentimientos y emociones. De hecho, en el niño son los cerebros reptiliano y emocional los que llevan la voz cantante.

Alrededor del tercer año de vida, el cerebro racional cobra un gran protagonismo en la vida del niño. Es capaz de controlar sus instintos básicos y de dejarse guiar por su razón, su intuición y su voluntad. (Bilbao, A., 2015, p. 47).

Para motivar la conducta del niño, se deben mostrar buenos modelos de actuación:

Los niños desarrollan una parte considerable de sus habilidades intelectuales y emocionales a través de la observación y de la imitación. Este tipo de imitación es una forma muy primaria de aprendizaje y de desarrollo cerebral. El cerebro dispone de un circuito de neuronas cuyo principal fin es aprender a través de la observación. (Bilbao, A., 2015, p.64).

- En segundo lugar, se verá cómo enseñar las emociones en el aula según Rafael Bisquerra, para ello se hará una diferencia entre inteligencia emocional y educación emocional:

Goleman, 1995, define la *inteligencia emocional* como “habilidades entre las que destacan el autocontrol, el entusiasmo, la perseverancia y la capacidad para motivarse a uno mismo”. (Goleman, D., 1995, p. 27).

Concebimos la *educación emocional* como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. (Bisquerra Alzina, R., 2005, p. 96).

La educación emocional ... se lleva a la práctica a través de programas secuenciados que se inician en la educación infantil, siguen a través de primaria y secundaria, y se prolongan en la vida adulta.

Objetivos generales de la educación emocional: Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones de los demás; desarrollar la habilidad para regular las propias emociones; prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas; desarrollar la habilidad de automotivarse; adoptar una actitud positiva ante la vida, aprender a fluir, etc. (Bisquerra Alzina, R., 2005, p.97).

Se trata de dominar el *marco conceptual de las emociones*, que incluiría el concepto de emoción, los fenómenos afectivos, tipos de emociones. Conocer las características de las emociones principales: miedo, ira, ansiedad, tristeza, vergüenza, aversión, alegría, amor, humor, felicidad, etc.

Con objeto de favorecer el desarrollo de competencias emocionales como las siguientes:

Conciencia emocional: Conocer las propias emociones y las emociones de los demás.

Regulación de las emociones: La tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, las habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo, el desarrollo de la empatía, etc.

La *motivación*: Hay que buscarla a través de la emoción. Se sitúa en el extremo opuesto del aburrimiento, y abre un camino hacia la actividad productiva por propia voluntad y autonomía personal.

Las *habilidades socio-emocionales*: Constituyen un conjunto de competencias que facilitan las relaciones interpersonales. La escucha y la capacidad de empatía abren la puerta a actitudes prosociales. (Bisquerra Alzina, R., 2005, p.98-99).

- En último lugar, se muestran algunos estudios sobre los beneficios que tiene educar la inteligencia emocional en el rendimiento académico dada su influencia en los niveles de bienestar y ajuste psicológico, según Pablo Fernández Berrocal y Natalio Extremera Pacheco:

A continuación, se va a introducir brevemente y explicar lo que es el concepto de la IE y los instrumentos para evaluarla:

Mayer y Salovey (1997) definen la IE con sus cuatro componentes: percepción, asimilación, comprensión y regulación, lo cual nos proporciona un marco teórico prometedor para conocer los procesos emocionales básicos que subyacen al desarrollo de un adecuado equilibrio psicológico y ayudan a comprender mejor el rol mediador de ciertas variables emocionales de los alumnos y su influencia sobre su ajuste psicológico y bienestar personal.

El propósito de estos estudios ha sido examinar si los alumnos con una mayor IE presentan niveles más elevados de salud mental, satisfacción y bienestar que aquellos con menor puntuación en estas habilidades.

La evaluación de esos componentes de la IE se ha realizado mediante dos tipos de instrumentos: ... autoinformes y medidas de habilidad. Los autoinformes son cuestionarios que el propio alumno contesta reflejando su percepción sobre sus propias habilidades. El Trait Meta-Mood Scale (TMMS), desarrollado por Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995) y del que existe una versión reducida y adaptada a la población española, el Trait Meta.Mood Scale-24 (TMMS-24), ... que evalúa los niveles de inteligencia emocional intrapersonal mediante tres factores: atención a los sentimientos, claridad emocional y reparación de los estados de ánimo. (Extremera Pacheco, N., y Fernández-Berrocal, P., 2004).

A partir de aquí, se ven varios estudios realizados en distintos países acerca de los resultados obtenidos en estudiantes con un nivel alto en IE:

- Según Schutte, Malouff, Bobik et al., 2001, algunos estudios anglosajones han encontrado datos empíricos entre la IE y las relaciones interpersonales. Por ejemplo, mediante autoinformes se han encontrado relaciones positivas entre una elevada IE y mejor calidad de las relaciones sociales.
- Según Salovey, Stroud, Woolery y Epel, 2002, los estudios realizados en Estados Unidos han mostrado que los alumnos universitarios con más IE (evaluada con el TMMS) informan menor número de síntomas físicos, menos ansiedad social y depresión, mejor autoestima, mayor satisfacción interpersonal, mayor utilización de estrategias de afrontamiento activo para solucionar sus problemas y menos rumiación.
- Según Ciarrochi, Deane y Anderson, 2002, otros estudios realizados en Australia presentan evidencias de que los estudiantes universitarios con alta IE responden al estrés con menos ideaciones suicidas, comparados con aquellos con baja IE, e informan de menor depresión y desesperanza.
- Según Fernández-Berrocal, Alcaide, Extremera y Pizarro, 2002, en España, también se han llevado a cabo investigaciones con estudiantes adolescentes de enseñanza secundaria obligatoria ... Los resultados han mostrado que cuando a los adolescentes se les divide en grupos en función de sus niveles de sintomatología depresiva, los alumnos con un estado normal se diferenciaban de los clasificados como depresivos en niveles más altos en IE, en concreto por una mayor claridad hacia sus sentimientos y niveles más elevados de reparación de sus emociones. En cambio, los escolares clasificados

como depresivos tenían menores niveles en estos aspectos de IE y mayores puntuaciones en ansiedad y en la frecuencia de pensamientos repetitivos y rumiativos que tratan de apartar de su mente. Altas puntuaciones en IE se han asociado a puntuaciones más elevadas en autoestima, felicidad, salud mental y satisfacción vital, y menores puntuaciones en ansiedad, depresión y supresión de pensamientos negativos.

- Según Rubin, 1999, otros estudios han sido realizados en etapas más tempranas, por ejemplo, se ha encontrado que los alumnos de primaria que obtenían mayores puntuaciones en una versión infantil del MEIS eran evaluados por sus compañeros como menos agresivos y sus profesores los consideraban más propensos a los comportamientos prosociales que los estudiantes con puntuación baja en I. (Fernández-Berrocal, P. y Extremera Pacheco, N., 2004).

Se va a tratar la inteligencia emocional como predictor del rendimiento escolar, según más estudios realizados:

- Según Schuttle, Malouff, Hall et al., 1998, los primeros estudios anglosajones realizados en población universitaria acreditaron una relación directa entre IE y rendimiento académico. ... Mediante un diseño longitudinal para comprobar si las puntuaciones en IE evaluadas al empezar el curso académico permitirían predecir las puntuaciones obtenidas en las notas finales. Los datos demostraron que las puntuaciones en IE predecían significativamente la nota media de los alumnos.

Los resultados obtenidos cuando se compararon los grupos que habían logrado diferentes niveles de rendimiento: estudiantes con altas puntuaciones académicas versus estudiantes con bajas puntuaciones académicas. ... El rendimiento académico apareció fuertemente vinculado con varias dimensiones de IE, como las subescalas de habilidades intrapersonales, la adaptabilidad y el manejo del estrés. (Extremera Pacheco, N., y Fernández-Berrocal, P., 2004).

En España, se analizó mediante un estudio el efecto que ejerce una buena salud mental en el rendimiento académico de los alumnos:

El estudio se llevó a cabo en dos institutos de Málaga (capital), España, con estudiantes de 3º u 4º de eso que cumplimentaron una serie de medidas emocionales y cognitivas, y en el que también se recogieron sus notas académicas del primer trimestre. Los resultados mostraron nuevamente que altos niveles de IE (TMMS) predecían un mejor bienestar psicológico y emocional en los adolescentes, es decir, menor sintomatología ansiosa y depresiva y menor tendencia a tener pensamientos intrusivos. (Extremera Pacheco, N., y Fernández-Berrocal, P., 2004).

Como resumen de los estudios que se han llevado a cabo, se podría concluir que los resultados obtenidos, demuestran que tener una alta IE se relaciona con un mejor desarrollo socioemocional en los alumnos y mejora su rendimiento escolar.

Estos resultados son alentadores y apoyan la importancia de desarrollar habilidades emocionales en el aula, tarea aún pendiente en la mayoría de los centros educativos. ... El desarrollo de la IE parece una tarea necesaria y el contexto escolar se torna el lugar idóneo para fomentar estas habilidades que contribuirán de forma positiva al bienestar personal y social del alumno. (Extremera Pacheco, N., y Fernández-Berrocal, P., 2004).

3.3. Descripción de programas

En este apartado se ven diferentes programas que se han llevado a cabo en España en las aulas:

➤ *Modelo de Mayer y Salovey (1997)*

Fernández Berrocal y Extremera Pacheco (2005) recogen el modelo desarrollado por Mayer y Salovey, en el cual se entrenan habilidades básicas relacionadas con la IE:

El modelo de habilidad de Mayer y Salovey considera que la IE se conceptualiza a través de cuatro habilidades básicas, que son:

“La habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual”.

-La percepción emocional: Es la habilidad para identificar y reconocer tanto los propios sentimientos como los de aquellos que te rodean.

-La facilitación o asimilación emocional: Implica la habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando razonamos o solucionamos problemas.

-La comprensión emocional: Implica la habilidad para desglosar el amplio y complejo repertorio de señales emocionales, etiquetar las emociones y reconocer en qué categorías se agrupan los sentimientos.

-La regulación emocional: Es la habilidad más compleja de la IE. Esta dimensión incluiría la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos, y reflexionar

sobre los mismos para descartar o aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad. Además, incluye la capacidad para regular las emociones propias y ajenas. (Fernández-Berrocal, P. y Extremera Pacheco, N., 2005, 68-71).

Las medidas de evaluación para estas dimensiones emocionales propuestas, hizo que se llegase a la elaboración de distintos enfoques de medida:

-Medidas de auto-informe:

En España, nuestro grupo de investigación ha realizado una versión reducida y modificada denominada TMMS-24. Esta versión mantiene la misma estructura que la original y, a través de 24 ítems, evalúa tres dimensiones (8 ítems por factor): Atención a los sentimientos, Claridad emocional y Reparación de las emociones. (Fernández-Berrocal, P. y Extremera Pacheco, N., 2005, 74).

-Medidas de ejecución:

La medida actualmente más utilizada y mejor validada es el “*Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test*”.

El MSCEIT v. 2.0 es un instrumento compuesto por 141 ítems, y diseñado para medir los cuatro factores del modelo: a) percibir emociones de manera eficaz, b) usar emociones para facilitar el pensamiento, c) comprender las emociones y d) manejar emociones. (Fernández-Berrocal, P. y Extremera Pacheco, N., 2005, 76).

➤ *Programa INTEMO (2008)*

El Programa INTEMO ha sido desarrollado por Pablo Fernández Berrocal, es una propuesta desde la perspectiva de la educación emocional en la que los niños aprendan a expresar, comprender y manejar sus emociones de manera efectiva y adaptativa, para que al trabajar las emociones les ayuden a tomar mejores decisiones.

El Laboratorio de emociones de la UMA, ... bajo la dirección del catedrático Pablo Fernández-Berrocal, lleva a cabo un Proyecto de Excelencia llamado Prevención de la violencia y el desajuste psicosocial en el aula mediante la educación de la inteligencia emocional, incentivado por la Consejería de Economía, Ciencia y Empresa. (Fernández-Berrocal et al., 2008, p. 2).

Se trata de un programa de doce sesiones de una hora de duración, una vez a la semana, ... se comienza la actividad, ... la mayoría de ellas se trabajan en grupos. ... Está basado en un modelo teórico de IE que asume que es una habilidad compuesta por cuatro ramas: Percepción Emocional, Asimilación Emocional, Comprensión Emocional y Regulación Emocional (Fernández-Berrocal, et al., 2008, p. 2-3).

-*La Percepción emocional* es la habilidad para reconocer e identificar cómo se sienten los demás a partir de su expresión facial, su postura corporal o su tono de voz. Ejemplos:

“Memory Card”, es un juego de cartas en el que los alumnos deben emparejar cartas con caras expresando emociones, con el nombre de la emoción.

“Bingo Emocional”, cuyo objetivo es ampliar el vocabulario emocional de los alumnos. Se trata de un juego de bingo en el que los números se han sustituido por palabras emocionales.

-*La Facilitación Emocional* es que los chicos y las chicas se den cuenta de qué manera las emociones afectan al pensamiento.

Se suele trabajar con música o vídeos que generen emociones positivas y negativas, y comentando después con los alumnos de qué manera afectarían esas emociones.

-*La Comprensión emocional* supone tanto entender por qué nos sentimos de una determinada manera en un momento dado, como ser capaz de anticipar cómo nos hará sentir un determinado hecho, tanto a nosotros mismos como a los demás.

Se trabajan mediante fragmentos de vídeos y teatros en clase, ... la empatía es especialmente relevante. Ejemplo:

“Las Gafas Mágicas”, consiste en pedir a los alumnos que cuenten un problema real y tras ponerse unas gafas “mágicas” replanteen el problema.

-*La Regulación Emocional* es la capacidad de modificar las emociones negativas, ... así como a favorecer los estados de ánimo positivos, ... y hacerlo para regular los estados emocionales propios y los de los demás. Ejemplo:

“La Pelota Reguladora”, consiste en que los alumnos se pasen una pelota al ritmo de la música y cuando ésta para, quien tiene la pelota debe escoger a otro compañero para responder a una serie de preguntas respecto a un problema.

Por último, la sesión de “Cierre de Programa”, donde se recogen las sugerencias de los alumnos respecto a las actividades mejor y peor valoradas del mismo y se hace una puesta en común de todo lo aprendido y de su experiencia personal durante las sesiones de entrenamiento de la IE. (Fernández-Berrocal, et al., 2008, p. 3-4).

➤ *Sentir y Pensar (2009)*

El programa de inteligencia emocional “Sentir y Pensar” de 3 a 5 años de la editorial SM, ... ha dividido la materia en tres grandes bloques: (Ruiz Vázquez, B., 2009, p.3).

-En primer lugar, ... aclaraciones sobre la inteligencia emocional.

Daniel Goleman ... define la inteligencia emocional como *la capacidad de establecer contacto con los propios sentimientos, discernir entre ellos y aprovechar este conocimiento para orientar nuestra conducta, y la capacidad de discernir y responder adecuadamente a los estados de ánimo, temperamento, motivaciones y deseos de los demás.*

-En segundo lugar, ... componentes del programa.

Las *habilidades prácticas* que se desprenden de la Inteligencia Emocional son *cinco*, y pueden ser clasificadas en *dos* áreas:

1) INTELIGENCIA INTRAPERSONAL (internas, de autoconocimiento)

- a) La *autoconciencia*. Es el conocimiento de las emociones propias.
- b) El *control emocional*. Es la capacidad que nos permite controlar la expresión de nuestros sentimientos y emociones, y adecuarlos al momento y al lugar.
- c) La capacidad de *motivarse* y *motivar* a los demás.

2) INTELIGENCIA INTERPERSONAL (externas, de relación)

- a) La *empatía* supone reconocer los sentimientos de los demás, ponernos en el lugar del otro, aun cuando no le tenemos especial aprecio.
- b) Las *habilidades sociales* (habilidades que rodean la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal, y que pueden ser usadas para persuadir y dirigir, negociar y resolver disputas, para la cooperación y el trabajo en equipo).

-En tercer lugar, ... actividades realizadas en el aula.

Es un programa dirigido a los maestros de Educación Infantil, cuyo propósito general es desarrollar aspectos relacionados con inteligencia emocional.

El programa consta de una carpeta que incluye:

Guía explicativa, material fotocopiable relacionado con las dinámicas que se plantean, láminas y cuentos.

El proyecto Sentir y Pensar, propone actividades para trabajar nueve módulos:

Autoconocimiento, autoestima, comunicación, habilidades sociales, escucha, solución de conflictos, pensamiento positivo, asertividad.

Un ejemplo de actividad sería:

“Las sillas solidarias”, el juego es el tradicional juego de las sillas, pero en esta ocasión no se trata de ir eliminando a compañeros sino de averiguar en cuántas sillas somos capaces de sentarnos, o, mejor dicho, “mal-sentarnos” todo el grupo. (Ruiz Vázquez, B., 2009, 3-14).

➤ *Programa TREVA (2010)*

La relajación es uno de los medios más usados en los programas paliativos del estrés docente en España. (López González, L., 2010).

El programa TREVA de Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas en el Aula, diseñado y evaluado por López González reúne profesores y alumnos en el aprendizaje y uso de la relajación como recurso psicopedagógico y de confrontación del estrés de docentes y alumnos.

El Programa se fundamenta en una serie de bases psicológicas de las que cabe destacar las aportaciones de la neurociencia ... y la psicología experiencial ... Sin embargo, se tienen en cuenta una serie de bases psicopedagógicas como la multidimensionalidad de la inteligencia, ... la educación emocional, ... el clima de aula, ... la educación en valores ... y la convivencia en los centros. (López González, L., 2010).

Los objetivos generales del programa TREVA serían: Educar para la salud, mejorar el rendimiento escolar y desarrollar la inteligencia emocional.

El Programa TREVA se compone de Doce Unidades TREVA: Autoobservación, respiración, visualización, silencio mental, voz-habla, relajación, sentidos, postura,

energía corporal, movimiento, focusing y centramiento; con el objetivo de alcanzar la concentración, relajación o energetización.

El Programa va acompañado de la Guía TREVA ... en la que se proponen diversidad de orientaciones metodológicas y didácticas para profesores/as.

La aplicación global del Programa TREVA prevé las siguientes fases y evaluaciones:

- 1) Diagnóstico: Se miden los niveles de convivencia, educación emocional, competencia relajatoria y el rendimiento académico de los alumnos, el nivel de autocontrol emocional del docente y el clima de aula (docentes y alumnos).
- 2) Formación de profesores de 10 a 40 horas. Evaluación TREVA y evaluaciones oficiales.
- 3) Intervención en el Aula con alumnos: Evaluación TREVA (docentes y alumnos).
- 4) Según Stufflebeam, 2000, evaluación global del Programa con Modelo CIPP.

El Programa de Técnicas de Relajación Vivencial en el Aula se puede evaluar mediante diversos instrumentos ... pensados para profesores y alumnos de entre los que destacamos aquí el Cuestionario de Evaluación TREVA (QAT), por su sencillez, fiabilidad y validez. Consiste en un cuestionario aplicado a las 12 técnicas de que se compone el programa y mide cuatro factores: Comprensión. Efectos conseguidos. Integración. Aplicabilidad en el aula. La clave de corrección es 1= muy mala, 2= mala, 3= ni mala ni buena, 4= buena, 5= muy buena. (López González, L., 2010).

➤ *Psicología positiva y Aulas Felices (2011)*

El programa AULAS FELICES, es el primer programa de Psicología Positiva en lengua castellana, conjuga bienestar y aprendizajes. Sus dos ejes principales son: atención plena y fortalezas personales. (Arguís et al., 2011, p. 88).

El objetivo general del programa es aumentar la felicidad del alumnado, profesorado y familias y el objetivo de la intervención es prevenir las reacciones violentas del alumnado.

Es un programa con un enfoque global y un modo de aplicación muy flexible.

El programa puede aplicarlo todo el profesorado, tanto tutores como especialistas de las diversas asignaturas o áreas curriculares.

Puede aplicarse en cualquier etapa educativa: Educación Infantil, Primaria o Secundaria.

Pretende reestructurar lo que ya se hace en los centros educativos, desde la perspectiva del bienestar y la felicidad, tomando como eje vertebrador la atención plena y las 24 fortalezas personales. (Arguís et al., 2011, p. 89).

Se pueden considerar cuatro niveles de aplicación de este Programa:

Nivel 1: el aula. El Programa puede servir como referencia personal permanente para el profesor en su trabajo diario. A cada docente se le abren diversas posibilidades.

Nivel 2: los Equipos de Ciclo o los Departamentos. El trabajo en equipo del profesorado es la clave. Consiste en partir de los Equipos de Ciclo (en los colegios) o de los Departamentos (en los institutos), como núcleos de trabajo desde los que plantear propuestas de trabajo compartidas para aplicar el Programa.

Nivel 3: el Centro Educativo. Juegan un papel esencial los Equipos Directivos y las Comisiones de Coordinación Pedagógica.

El bienestar y la felicidad deberían contemplarse como objetivos a promover en los centros e incluirse en los documentos institucionales, ... y favorecer el desarrollo de actividades en las aulas para ir trabajando el Programa con el alumnado.

También es posible diseñar y llevar a cabo actividades conjuntas habituales en los centros en las que puede estar presente el Programa: Jornadas Culturales, festivales...

Nivel 4: la Comunidad Educativa. Nuestra acción educativa debe implicar necesariamente la colaboración con otros sectores de la Comunidad Educativa, muy especialmente con las familias. Si un centro opta por trabajar el Programa “AULAS FELICES”, es esencial que se informe a las familias y se trabajen pautas conjuntas de actuación. (Arguís et al., 2011, p. 89-90).

Los ejes del Programa son los siguientes:

1. *Atención Plena*: Es una actitud ante la vida y no solo un conjunto de meras técnicas de relajación. (Arguís et al., 2011, p. 91).

Existen diferentes técnicas:

- a) Meditación basada en la respiración

- b) Meditación caminando
 - c) Exploración del cuerpo (body scan)
 - d) Yoga y tai chi
 - e) La Atención Plena en la vida cotidiana
2. *Fortalezas personales*: Conjunto de actividades para trabajar con el alumnado cada una de las 24 fortalezas personales. Aportar al profesorado una base sobre la que iniciar la acción educativa, y animarles a que elaboren por sí mismos otras muchas actividades. Las fortalezas pueden definirse como “*estilos moralmente valorables de pensar, sentir y actuar, que contribuyen a una vida en plenitud*”. Son la concreción de los seis rasgos positivos deseables de amplia aceptación universal, que Peterson y Seligman denominaron “virtudes”, y que son las siguientes: Sabiduría y conocimiento, coraje, humanidad, justicia, moderación y trascendencia. (Arguís et al., 2011, p. 92).

Respecto a la evaluación del Programa:

Una de sus herramientas principales es el uso de cuestionarios desde la red. Existen 2 versiones de cuestionarios VIA, dos instrumentos de medida que gozan de una amplia validación científica. (Arguís et al., 2011, p. 92).

Realizada la intervención, los alumnos realizan un “retest” del Cuestionario VIA, cumplimentándolo de nuevo al cabo de un cierto tiempo en el que hayan trabajado las fortalezas seleccionadas (perseverancia, la integridad, la prudencia y el amor), para apreciar si ha habido cambios en las fortalezas que son objeto de trabajo. (Arguís et al., 2011, p. 108).

3.4. ¿Cómo llevarla a cabo?

- En primer lugar, la propuesta se llevó a cabo a través de la creación de un nuevo espacio, un rincón, al que se llamó el rincón de las globo-emociones, para ello se va a definir lo que son los rincones:

Los rincones son espacios delimitados y concretos situados en la clase donde los niños y niñas trabajan y juegan simultáneamente o de forma individual. En ellos, nuestros alumnos desarrollan actividades lúdicas, realizan pequeñas investigaciones y establecen relaciones interactivas entre iguales y con los adultos. Los rincones... facilitan los aprendizajes de los niños y niñas. (Maestre Castro, A., 2008).

Se ha elegido esta metodología de trabajo porque tiene múltiples ventajas en la educación infantil, algunas de éstas son:

El trabajo por rincones potencia la necesidad y los deseos de aprender de los niños/as, y de adquirir conocimientos nuevos.

Les ayuda a ser conscientes de sus posibilidades..., a dar valor a sus progresos, a aceptar los errores, a seguir trabajando y a no rendirse fácilmente ante las dificultades.

Favorece la autonomía del niño/a, le ayuda a ser más responsable, con el material y en el trabajo, y le exige y crea la necesidad de un orden. (Fernández Piaket, A., 2009).

Para trabajar por rincones deben establecerse una serie de normas de uso de éstos, que son las siguientes:

- Cada niño y niña podrá acceder a cada rincón libremente..., normalmente son 5 niños y niñas por cada rincón.

- Deben de utilizar correctamente los materiales.

- No se pueden cambiar los materiales de un rincón a otro.

- Pedir ayuda siempre que se crea necesario.

- No molestar a los compañeros y compañeras.

- Valorar y respetar las producciones de los demás.

- Los materiales deben ser cuidados y recogidos al finalizar. (Ruiz Flor, M., 2009).

Existen distintos tipos de rincones, a continuación, se nombran algunos de éstos:

Zona de la asamblea, rincón de las construcciones, rincón del juego simbólico, rincón de la expresión plástica, rincón de la lógico matemática, rincón del ordenador, rincón de la biblioteca. (Fernández Piaket, A., 2009).

En cuanto a la distribución en el tiempo, en tres años tuvieron una sesión diaria de rincones de una hora aproximadamente, y se atendió a la inclusión ya que cada niño/a tenía su propio ritmo de aprendizaje:

La organización del tiempo será flexible, en función del grupo y de las necesidades individuales de cada sujeto, ya que cada individuo ha de disponer de tiempo necesario

para crecer y desarrollarse, de acuerdo con su ritmo individual (Maestre Castro, A., 2008).

Dada la importancia que tiene el juego en edades tempranas para adquirir aprendizajes, se cree que esta metodología podría ser una buena opción, ya que:

El juego enseña a comprender el mundo, ayuda a entender la funcionalidad de lo que nos rodea, las relaciones con los otros y nuestro propio comportamiento. El juego puede enseñarnos cómo comportarnos con los demás, cómo controlar emociones, cómo reaccionar... Un juego educativo necesita ser guiado para transformarlo en aprendizaje determinado, determinado por objetivos externos e impuestos por adultos o expertos. (Vidal Lucena, M., 2003, p. 21).

- En segundo lugar, para el desarrollo de las actividades propuestas en el rincón de las globo-emociones, ha sido imprescindible adaptar algunas ideas propuestas realizadas por Rafael Bisquerra, de su libro *Educación emocional*, a continuación, se muestra la relación entre las actividades que fueron llevadas a cabo y lo que él escribió en su libro:

1. El rincón de las globo-emociones

Se trabaja con los alumnos lo que son las emociones, y los tipos de emociones que hay (las que nos son favorables y nos gustan y las que nos son desfavorables y no nos gustan), y se ponen ejemplos variados de cada una de ellas. (Bisquerra, R., 2011, p. 177).

Cómo sienten la tristeza... (qué les pasa concretamente cuando sienten tristeza, dónde la sienten (qué le pasa a su cuerpo, en qué parte de éste sienten más la tristeza). (Bisquerra, R., 2011, p. 142).

2. Los girasoles de las emociones

Las emociones nos acompañan diariamente, forman parte de nosotros y deben educarse para poder crecer, desarrollarse y convivir mejor con uno mismo y con los demás. La educación emocional debe iniciarse en las primeras etapas de la vida, que es cuando hay mayores probabilidades de que sea efectiva. (Bisquerra, R., 2011, p. 71)

No eliminar las emociones negativas; hay que vivir tanto las emociones positivas como negativas para un buen aprendizaje emocional. Sentir miedo, angustia, culpa o vergüenza es tan natural como sentir alegría, felicidad, amor o cariño. (Bisquerra, R., 2011, p. 72).

3. La silla de la calma

Los padres y educadores deben buscar un espacio y explicar al niño que cuando tenga una rabieta y no se pueda controlar se le indicará que debe ir al “rincón”... Esta actividad se reproducirá cada vez que el niño muestre una rabieta y por ello debe identificar el lugar o espacio escogido como el sitio donde pensar y calmarse. (Bisquerra, R., 2011, p. 117).

A partir de la música se trabaja el oído, que es uno de los sentidos a través de los cuales los niños aprenden. La educación musical permite desarrollar aspectos que al niño le servirán para la vida cotidiana, entre ellos está la capacidad de escuchar, que después le servirá en múltiples situaciones de la vida. (Bisquerra, R., 2011, p. 188).

4. El mega dado de las emociones

Materiales: Fotografías de niños o dibujos de niños con expresiones alegres, enfadadas, tristes, etc. (Bisquerra, R., 2011, p. 138).

5. El árbol de los corazones

Se facilitará que cuando un alumno vaya al rincón de la tristeza sea un compañero suyo quien se acerque y le pregunte qué le ha hecho estar triste y le pregunte qué necesita. (Bisquerra, R., 2011, p. 148).

Las muestras de cariño ante la tristeza reconfortan por varias razones, por la empatía y comprensión que el otro demuestra y por la sensación de estar compartiendo con el otro el dolor propio. (Bisquerra, R., 2011, p. 148).

6. El perchero colorido

El maestro preguntará al personaje triste cómo se ha sentido con los otros dos personajes y qué es lo que más le ha reconfortado de todo lo que le han dicho; y preguntará a los otros dos personajes cómo se han sentido. (Bisquerra, R., p. 151).

3.5. Objetivos según la Orden del 28 de Marzo de 2008

Los objetivos generales que se describen en la Orden de 28 de Marzo de 2008 en relación con las diferentes áreas y que intervienen en esta propuesta realizada sobre la inteligencia emocional son:

ÁREAS DEL SEGUNDO CICLO

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL

1. Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo, a través de la interacción con los otros y de la identificación gradual de las propias características, posibilidades y limitaciones, desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal y valorando la diversidad como una realidad enriquecedora.
2. Conocer y representar su cuerpo, sus elementos y algunas de sus funciones, descubriendo y utilizando las posibilidades motrices, sensitivas, expresivas y cognitivas, coordinando y controlando cada vez con mayor precisión gestos y movimientos.
3. Identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias, y ser capaces de denominarlos, expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando, también, los de los otros, para posibilitar unas relaciones fluidas y gratificantes.
4. Adoptar actitudes de valoración y respeto hacia las características y cualidades de otras personas, aceptando su diversidad y cualquier rasgo diferenciador por razones de sexo, etnias, opinión, etc.
5. Realizar, de manera cada vez más autónoma, actividades habituales y tareas sencillas para resolver problemas de la vida cotidiana, aumentando el sentimiento de autoconfianza y la capacidad de iniciativa y desarrollando estrategias para satisfacer sus necesidades básicas.
6. Adecuar su comportamiento a las necesidades y requerimientos de los otros en actividades cotidianas y de juego, desarrollando actitudes y hábitos de respeto, ayuda y colaboración y evitando comportamientos de sumisión o dominio.
7. Aceptar las pequeñas frustraciones y reconocer los errores propios, manifestando una actitud tendente a superar las dificultades que se

plantean, buscando en los otros la colaboración oportuna cuando sea necesario y aceptando la ayuda que le prestan los demás.

8. Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con la seguridad, la higiene y el fortalecimiento de la salud, apreciando y disfrutando de las situaciones cotidianas de equilibrio y bienestar emocional.

CONOCIMIENTO DEL ENTORNO

3. Relacionarse con los demás de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, interiorizando progresivamente las pautas de comportamiento social y ajustando su conducta a ellas.

8. Mostrar interés por asumir responsabilidades en la realización de tareas en grupo, desarrollando actitudes de ayuda y colaboración en un ambiente de respeto mutuo.

LOS LENGUAJES: COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN

1. Utilizar la lengua como instrumento de comunicación, de representación, aprendizaje y disfrute, de expresión de ideas y sentimientos, y valorar la lengua oral como un medio de relación con los demás y de regulación de la convivencia.
2. Expresar emociones, sentimientos, deseos, vivencias e ideas mediante la lengua oral y a través de otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación.
3. Comprender las intenciones y mensajes de otros niños y adultos, adoptando una actitud positiva hacia la lengua, tanto propia como extranjera.

- **Diseño e implementación de la propuesta**

3.6. Objetivos generales y específicos

- Objetivo general:
 - Trabajar la inteligencia emocional en el aula por metodología de rincones, adaptada al currículum de educación infantil.
- Objetivos específicos:
 - Utilizar los rincones para canalizar la emoción.
 - Reconocer en uno mismo y en los compañeros las emociones que sienten.
 - Expresar emociones y sentimientos ante los demás.

3.7. Destinatarios

Los responsables del proyecto han sido: la profesora/tutora junto a mí, cuando se proporcionaban las explicaciones referentes a las actividades que se han desarrollado, y los alumnos/as de 1º de educación infantil, que han sido quienes han llevado a cabo las actividades de esta propuesta.

Los destinatarios de este proyecto han sido: los propios alumnos/as de 1º de educación infantil del C.E.I.P. Miraflores, Zaragoza.

El grupo de clase fue un aula de 1º de educación infantil (3-4 años), perteneciente al 2º ciclo de la educación infantil.

Había un total de 22 niños/as (12 niños y 10 niñas). Existía diversidad de culturas: 13 españoles, 3 árabes y 6 rumanos.

Había un alumno que lo estaba evaluando la orientadora, no tenía dificultades cognitivas, pero sí dificultades para relacionarse con los demás, no atendía a normas y pegaba a otros compañeros, entre otras cosas. También había dos alumnos que tenían dificultades relacionadas con el idioma, ya que no hablaban español, lo entendían algo y a nivel cognitivo no presentaban ningún problema.

El resto de alumnos no presentaba ningún problema, se expresaban bastante bien y solían ser participativos en clase, tanto a la hora de comunicar sus ideas, pensamientos y emociones, como a la hora de entender conceptos, procedimientos y realizarlos.

Respecto a la inclusión, se trabajaba a través del aprendizaje cooperativo, ya que cada alumno tenía unas características, necesidades y habilidades diferentes que lo hacían único del resto de compañeros.

Como conclusión, en el aula convivían alumnos con distintos niveles de maduración, un alumno que estaba pendiente de una evaluación psicopedagógica, y varios niños de distintos países con diferente dominio del idioma.

3.8. Contextualización

El C.E.I.P. Miraflores es un colegio de educación infantil (3-6 años) y primaria (7-12 años). Está ubicado en el barrio “San José” de Zaragoza, con un nivel socioeconómico medio-bajo. El horario que ofrece el centro es de 9.00 a 12.30 y de 15.00 a 16.30 horas, de lunes a viernes, y permanece cerrado los meses de julio y agosto.

El aula donde se realizó la propuesta se desarrolló en un aula de 1º de educación infantil (3-4 años), en 1ºB, que pertenecía al segundo ciclo de educación infantil (3-6 años).

El aula se llamaba “Granja Flor”, y al entrar se podía observar un banco donde estaban 3 botellas llenas de agua y las tazas para beber de cada niño/a con sus nombres y un espejo, también estaba en el banco una casita de mimbre, donde se guardaban las bolsitas del almuerzo; a la derecha estaba la mesa de la maestra y su silla; detrás de la mesa estaban los casilleros de cada niño, donde guardan sus fichas; en el centro se podían observar cuatro grupos de mesas, en las cuales se sentaban los alumnos según el grupo al que pertenecían (grupo amarillo, grupo rojo, grupo azul y grupo verde).

La organización espacial del aula estaba basada en los rincones (asamblea, rincón de las construcciones, rincón del ordenador, rincón de la casita, rincón de la lógico-matemática, rincón de la biblioteca), todos los niños/as iban pasando por todos los rincones a lo largo de la semana, ya que estaban organizados en grupos e iban rotando.

A la derecha del aula estaban los percheros, con los nombres de cada alumno, donde también se encontraban las ropas de cambio y en las cuales cada niño/a colocaba su abrigo. Encima de los percheros había unos armarios donde se guardaban los diferentes materiales para trabajar, como pinturas, cartulinas...

Al fondo de la clase estaba la alfombra, donde se llevaba a cabo la asamblea y la pizarra.

3.9. Metodología

Se eligió trabajar por rincones puesto que se llevó a cabo dicha propuesta de intervención en un aula de niños/as de 3 años. El trabajo por rincones es una forma de organizar el espacio del aula, de manera personalizada. Son espacios delimitados de la clase, y en pequeños grupos se llevan a cabo diferentes actividades de aprendizaje.

En concreto, esta aula tenía los siguientes rincones: El rincón de las construcciones, el rincón del ordenador, el rincón de la biblioteca, el rincón del juego simbólico y el rincón de la lógico-matemática.

En el aula existían diferentes niveles socioeconómicos y culturales, y también distintos ritmos de aprendizaje, por ello fue importante realizar actividades que favoreciesen la inclusión de la propuesta.

Se animó a los alumnos/as a participar en dichas actividades, favoreciendo la igualdad y la equidad, adaptándolas a los ritmos de aprendizaje y necesidades de cada uno. Se fomentó un aprendizaje colaborativo, para que aprendiesen a trabajar en equipo y a expresarse y escucharse unos a otros.

A través del aprendizaje basado en el juego, ya que es la actividad principal de los niños/as, de cuentos, representaciones, y trabajo individual para que adquiriesen mayor grado de autonomía.

Respecto al cómo se trabajó esta propuesta de intervención, el rincón de las emociones, fue por medio de la creación de un nuevo espacio en el que se fueron colocado las diferentes actividades que se propusieron.

Primero, se les presentó en la asamblea cada una de las actividades, en gran grupo, en las cuales todos colaboraron; una vez finalizada cada actividad, se colocó en el nuevo espacio dedicado a ello: el rincón de las globo-emociones.

Este rincón constó de seis actividades, desarrolladas en el apartado de actividades, una vez que estuvieron todas finalizadas, los alumnos/as procedieron a jugar por rincones, tal como lo hacían antes de la propuesta con los rincones que ellos ya tenían, que consistió en dividir por grupos de colores a los alumnos, y cada día de la semana le tocó jugar a un grupo de unos 5/6 niños. Así todos los niños/as pudieron jugar a este rincón a lo largo de cada semana.

3.10. Temporalización

La propuesta de intervención “El rincón de las globo-emociones” se llevó a cabo a partir del día 16 de abril de 2018 (tercer trimestre), y tuvo una duración de un mes aproximadamente, llevándose a cabo una hora al día, de lunes a viernes. Finalizó el día 11 de mayo de 2018. Calendario:

Abril 2018

L	M	X	J	V
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30				

Mayo 2018

L	M	X	J	V
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30	31	

**Color rojo: Presentaciones de las actividades. Sombreado gris: Duración del rincón. Color verde: Día festivo.*

Duración de las presentaciones de las actividades y el horario en que se realizaron:

Lunes 16 de abril de 2018: El rincón de las globo-emociones

Dibujar emociones en los globos y representarlas (10 min. Aprox.), mural de las emociones (15 min. Aprox.).

✓ Horario: 9.30-9.55.

Miércoles 18 de abril de 2018: El jardín de los girasoles

Explicación actividad (5 min. Aprox.), realización actividad (15 min. Aprox.), plantar girasol (5 min. Aprox.).

✓ Horario: 9.30-9.55.

Jueves 19 de abril de 2018: La silla de la calma

Explicación actividad (5 min. Aprox.), realización actividad (15 min. Aprox.), canción (5 min. Aprox.).

✓ Horario: 16.00-16.25.

Martes 24 de abril de 2018: El mega dado de las emociones

Explicación de la actividad (5 min. Aprox.), realización de la actividad (15 min. Aprox.).

✓ Horario: 9.30-9.50.

Miércoles 25 de abril de 2018: El árbol de los corazones

Explicación de la actividad (5 min. Aprox.), realización de la actividad (20 min. Aprox.).

✓ Horario: 9.30-9.55.

Jueves 26 de abril de 2018: El perchero colorido

Explicación de la actividad (5 min. Aprox.), cuento (15 min. Aprox.), coger los colgantes (5 min. Aprox.)

✓ Horario: 16.00-16.25.

3.11. Actividades

La creación del nuevo espacio se llamó *El rincón de las globo-emociones*, que consistió en la presentación de seis actividades que se llevaron a cabo en dicho espacio.

- A continuación, se muestra cada una de dichas actividades realizadas en el aula:

1. El rincón de las globo-emociones

Se creó un nuevo espacio, el rincón de las globo-emociones, cada día se repasaron las emociones, creando un diálogo de cuándo se sentían así, por qué motivos, si les gustaba sentirse así y proponían soluciones. (ANEXO I).

Después de la asamblea, en la alfombra, con globos de colores y dibujadas las caras con rotulador, se les presentó a los alumnos las emociones: Alegría, tristeza, ira y sorpresa:

Se les dijo a los alumnos que se iban a convertir los cuatro globos en caras distintas, y debían decir qué eran. Se hinchó el primero y se dibujó una carita contenta y debían decir cuál era la primera carita que había aparecido, luego la triste, después la enfadada y por último la sorpresa. Se imitaron las emociones conforme iban apareciendo en los globos.

Luego se pusieron esparcidas por el suelo varias imágenes y un mural:

En las imágenes aparecían fotografías de personas de diferentes edades (bebés, niños, adultos y ancianos), y representaban las cuatro emociones que se estuvieron trabajando, de uno en uno debían poner la emoción que se les decía en el mural que correspondía con la carita de arriba (alegría, tristeza, ira y sorpresa). Se propusieron situaciones de cuándo nos podíamos sentir así (ejemplo: alegría-ir al parque, tristeza-estar enfermos, ira-castigo, sorpresa-un regalo).

Al lado del mural había un niño dibujado, y se les fue preguntando dónde sentían cada emoción, donde la sintieron la mayoría, se pegó la carita de esa emoción.

2. Los girasoles de las emociones

Después de la asamblea, en la alfombra, se les explicó a los alumnos que como es primavera, íbamos a hacer un jardín de girasoles para nuestro rincón de las globo-emociones.

Se les preguntó a los alumnos que si sabían lo que son los girasoles. Se les explicó que eran unas flores de color amarillo, los pétalos y el centro eran de color marrón, que tenían el tallo muy largo y por eso eran muy altas. Las semillas que nos daban son las pipas y también nos daban aceite; y cuando salía el sol, los girasoles buscaban su dirección.

La actividad consistió en que los niños/as pintasen los girasoles, pegasen su foto en el centro y con ayuda, se pegase el depresor por detrás.

En el rincón de las globo-emociones, se colocaron dos macetas, que representaban la alegría y la tristeza, y dentro había plastilina para que se pudiesen pinchar los girasoles.

Todos los días, cogían su “girasol” y lo plantaban en la maceta, dependiendo de cómo se sentían al entrar en clase.

En la asamblea se habló de cómo se sentían y los porqués, se propusieron soluciones posibles ante emociones no deseadas y se compartieron las emociones deseadas y sus motivos.

3. La silla de la calma

En la alfombra, se les contó el cuento de “La rabieta de Pepita”:

“Pepita era una niña de 3 años, como vosotros, lo que más le gustaba era ir al parque a jugar, y todas las tardes, después de salir del colegio se iba con su papá al parque.

Ese día, ya llevaban toda la tarde en el parque y su papá le dijo que ya era hora de volver a casa. Pepita no quería irse y dijo que no, que no se quería ir, se le puso la cara roja y empezó a hincharse su cabeza como un globo, y empezó a levantarse del suelo y

a volar, iba subiendo, y subiendo... hasta que el papá de Pepita la cogió del pie y la bajó al suelo.

Y su papá le preguntó: Pero Pepita, ¿qué te ha pasado? Y Pepita no sabía lo que le había pasado, había sentido mucho calor y se sentía... enfadada. Su papá le explicó que es normal a veces enfadarse, pero hay que hacer caso a los papás porque ellos saben lo que es mejor para nosotros.

Pepita lo pensó y su papá tenía razón, hay que obedecer a los papás, y además también le gustaba jugar en casa, además mañana volverían a ir otra vez.”

(Adaptación del cuento Antony, S., La rabieta de Julieta, 2016).

Se les presentó a los alumnos tres botellas de la calma, estas botellas de la calma servían para tranquilizarse, se iban pasando las botellas mientras que a la vez se cantaba la canción de “Sé tranquilizarme”:

“Hablo muy deprisa cuando me enfado, si me tranquilizo hablo más despacio,

y cuando me enfado: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10; sé tranquilizarme”.

(Adaptación de la canción García-Rincón de Castro, C., Me tranquilizo para niños tdah, 2014).

Entre todos hicimos una botella más de la calma: Con una botella de agua, agua, letras de colores, arena de mar, purpurina de color plata, dorada y azul; y se cerró con cinta para que no pudiera abrirse.

En el rincón de las globo-emociones había un cartelito en verde que ponía libre, y al darle la vuelta, ponía en rojo ocupado. El niño que se sentía enfadado se iba a sentar en la silla, y ponía el cartel de ocupado para que no se acercase nadie.

Eso significaba que debía tranquilizarse y estar sentado hasta que se le pasase el enfado, mientras estaba sentado podía ir cogiendo las botellas y moviéndolas despacito para irse tranquilizando. Fue importante dejar claro que no era un castigo el ir a la silla de la calma, simplemente era para que el enfado se fuese pasando.

4. El mega dado de las emociones

En la alfombra, se presentó el mega dado de las emociones, representadas con caras dibujadas: La alegría, la tristeza, la ira y la sorpresa.

Cada niño debía tirar el dado de uno en uno, nombrar la emoción que le había tocado, representar la emoción y explicar cuándo se había sentido así. De esta manera también se trabajó aprender a respetar el turno.

Luego se realizaron unas adivinanzas y levantando la mano, debieron responderlas:

“Adivina adivinanza lo que siento si de pronto, alguien me da un beso...: ALEGRÍA”

“Adivina adivinanza lo que siento si de pronto, alguien no me quiere...: TRISTEZA”

“Adivina adivinanza lo que siento si de pronto, alguien me pega...: IRA”

“Adivina adivinanza lo que siento si de pronto, alguien me da un regalo...: SORPRESA”

5. El árbol de los corazones

Se les dieron cartulinas a los alumnos recortadas en forma de corazón y tenían que pintarlos con los colores que cada uno quisiera, por detrás escribieron su nombre.

Se puso un árbol realizado con cartulina, en el rincón de las globo-emociones; y ese árbol tenía hojas en forma de corazón, que fueron los corazones que habían pintado previamente.

Los corazones se podían pegar y despegar con velcro, y los alumnos los picaron por la mitad, por lo que cada niño tenía dos mitades que formaban un corazón completo.

La actividad consistió en que cada vez que un niño estaba triste, había otro niño que despegaba la mitad de su corazón, se lo ofrecía en la mano, y a partir de ahí había una conversación acerca de los motivos por los que estaba así y si se podía solucionar.

6. El perchero colorido

En el rincón de las globo-emociones, se colocó un perchero de pie, que era de la altura de los alumnos, y tenía varios colgantes con la imagen de las emociones: Alegría, tristeza, ira y sorpresa.

Se les contó el cuento de “La gran fábrica de palabras”, se representó el cuento con ellos como los personajes y cada vez que sentían determinada emoción se les ponía el colgante que la representaba:

“Existe un país donde la gente casi no habla. Es el país de La gran fábrica de palabras. En este extraño país, hay que comprar las palabras y tragárselas para poderlas pronunciar.

Existen palabras que cuestan más caras que otras. Y no se dicen a menudo, excepto si se es muy rico. En el país de La gran fábrica de palabras, hablar es caro.

Los que no tienen dinero, a veces, rebuscan en los cubos de la basura. Pero las palabras que se han tirado no son muy interesantes: Hay muchas cacas de cabra y mocos de elefante.

Hoy, Diego, ha cazado tres palabras con su red y quiere guardarlas para alguien especial.

Mañana, es el cumpleaños de Alba, Diego está enamorado. Le habría gustado decirle: “¡Te quiero!”, pero no tiene bastante dinero en su hucha.

Así que le regalará las palabras que se ha encontrado: “Cereza, polvo, silla”.

Alba vive en la calle de al lado. Diego llama a su puerta.

Y no le dice “buenos días, ¿qué tal estás?”, porque no tiene esas palabras guardadas.

En su lugar, sonrío. Andrea lleva un vestido color rojo cereza. Ella también sonrío.

Detrás de ella, Diego ve a Samuel, que es su mayor enemigo. Sus padres son muy ricos, pero no es por eso que Diego lo detesta. Samuel no sonrío. Él habla. A Alba.

-Te quiero con todo mi corazón, ¡Alba mía! Más adelante, lo sé, nosotros nos casaremos.

“¡Esto cuesta una fortuna!, piensa Diego, Alba sigue sonriendo, pero Diego no sabe a quién.

“¡Mis palabras son escasa!”, piensa Diego, respira profundamente y sólo piensa en todo el amor que alberga en su corazón.

Después pronuncia las palabras atrapadas en su red. Las palabras vuelan hacia Alba: Son como piedras preciosas: Cereza, polvo, silla.

Alba ya no sonríe. Lo mira. Parece que no tenga ninguna palabra más que decir.

Entonces, se le acerca despacito y deposita un dulce beso en la nariz de Diego.

A Diego sólo le queda una palabra. Se la encontró hace tiempo y la guardaba para una ocasión muy especial.

Y finalmente, mirando a Alba a los ojos, le dice: ¡más!”

(Adaptación del cuento Lestrade, A. y Docampo, V., La gran fábrica de palabras, 2016).

Por la tarde, antes de irse a casa, los alumnos tenían que coger el colgante con la emoción que sentían y se la llevaban a casa, debían traerla al día siguiente.

En casa, a su familia, les contaron que habían cogido esa emoción porque se sentían así y les explicaban los motivos.

- A continuación, se presenta un cuadro en el que se ven cada una de las actividades y de dónde han sido adaptadas, también explicado en el apartado 3.4. ¿Cómo llevarla a cabo?, el cual explica que son ideas adaptadas de Rafael Bisquerra:

ACTIVIDADES	ADAPTACIONES
1. El rincón de las globo-emociones	
2. El jardín de los girasoles	
3. La silla de la calma	
	<p><i>Cuento: La rabieta de Pepita</i></p> <p>(Adaptación del cuento: Antony S., 2016).</p>
	<p><i>Canción: Sé tranquilizarme</i></p> <p>(Adaptación de la canción: García-Rincón de Castro, C., Me tranquilizo para niños tdah, 2014).</p>
	<p><i>Botella de la calma</i></p> <p>(Inspirado en la pedagogía de María Montessori).</p>
4. El mega dado de las emociones	
5. El árbol de los corazones	
6. El perchero colorido	<p><i>Cuento: La gran fábrica de palabras</i></p> <p>(Adaptación del cuento: Lestrade, A. y Docampo, V., 2016).</p>

3.12. Recursos

Para la puesta en práctica de esta propuesta de intervención, se tuvieron en cuenta una serie de recursos necesarios para su realización:

- *Recursos humanos:*

La implicación y colaboración de la tutora, de los alumnos/as y la mía como alumna en prácticas.

- *Recursos espaciales:*

Fue el lugar donde se realizó la intervención de las actividades propuestas: El aula de 1ºB de educación infantil.

- *Recursos materiales:*

Se necesitarán los siguientes materiales para cada una de las actividades (ANEXO II):

1. *El rincón de las globo-emociones*

- Cartulina gris
- Rotuladores
- Pinturas
- Imágenes de personas y sus emociones
- Cuerda
- Pinzas
- 4 globos

2. *El jardín de los girasoles*

- 22 depresores de colores
- 22 dibujos recortados de girasoles sin colorear
- Fotos de la cara de cada niño/a

- Rotuladores
- Pinturas
- 2 cajas de madera
- Plastilina de color verde
- 2 caras recortadas en gomaeva representando las emociones de alegría y tristeza

3. La silla de la calma

- Cuento “La rabieta de Pepita” (Adaptación del cuento: Antony, S., 2016).
- 4 botellas de agua vacías
- 3 botes de purpurina: Plata, dorada y azul
- 1 bote de letras de colores
- Cartulina doblada, mitad de color verde, mitad de color roja
- Rotulador negro

4. El mega dado de las emociones

- Cartulina de color blanco
- Rotuladores
- Pinturas
- Tijeras
- Pegamento

5. El árbol de los corazones

- Cartulina de color verde
- Cartulina de color marrón
- Rotuladores
- Cartulinas de color blanco recortadas en forma de corazón

- Velcro con adhesivo

6. *El perchero colorido*

- Cuento “La gran fábrica de palabras” (Adaptación del cuento: Lestrade, A. y Docampo, V., 2016).
- Caja de zapatos
- 4 rollos de papel de cocina
- 8 rollos de papel higiénico
- 88 colgantes (22 para cada emoción: Alegría, tristeza, ira y sorpresa)

3.13. Evaluación

La evaluación es el proceso por el cual se obtiene información para comprobar que los alumnos/as han alcanzado los objetivos propuestos para cada actividad.

El principal procedimiento que se utilizó fue la observación, mediante la cual se recoge información de la realidad.

Existen dos tipos de registros para recoger los datos observados por el observador, los narrativos y los categoriales.

- En los *registros narrativos* el observador reproduce los sucesos o comportamientos. En esta propuesta se ven los siguientes: Notas de campo, registros anecdóticos y diario. (Explicado cada uno de ellos en cada actividad).
- En los *registros categoriales* el observador tiene un listado de comportamientos a observar para registrarlos. En esta propuesta se ven los siguientes: Escalas valorativas y listas de control. (Explicado cada uno de ellos en cada actividad).

En primer lugar, se realizó una evaluación inicial, con la primera actividad, mediante una escala valorativa, para saber si todos los alumnos reconocían todas las emociones o si había que mejorar el aprendizaje de alguna.

Después, durante la intervención, se llevó a cabo la evaluación formativa, en la cual, mediante la observación se comprobó si los alumnos/as entendían la finalidad de las actividades planteadas, por medio de los diferentes instrumentos de evaluación.

Por último, como evaluación final, se llevó a cabo un diario de clase, en el cual se fueron apuntando aquellos sucesos más relevantes mientras los alumnos/as estaban jugando en el rincón de las globo-emociones).

A continuación, se muestran los instrumentos para evaluar cada una de las actividades propuestas en el rincón de las globo-emociones:

1. El rincón de las globo-emociones

Esta actividad tiene dos partes, en una se presentan cuatro globos con las caras de las emociones (alegría, tristeza, ira, sorpresa), y se comprobó que todos las adquirían.

En la segunda parte de la actividad debían asociar en un mural la parte del cuerpo en la que sentían cada emoción, y donde la sintieron la mayoría, allí se colocó una pegatina con la cara de la emoción.

- Primero, para esta actividad se realizó una escala valorativa, que es un instrumento que está dentro del registro categorial, donde el observador indica la frecuencia o intensidad en la que se presentan determinados comportamientos.

Se pretendió comprobar si los niños reconocían las cuatro emociones (alegría, tristeza, ira, sorpresa) que se les mostraban dibujadas en forma de cara en los globos:

ESCALA VALORATIVA: Globos de las emociones			
Nombre:		Fecha:	
Observación: Reconoce las emociones			
Niño/a	Sí	A veces	No
Alumno 1	X		
Alumno 2	X		

Alumno 3	X		
----------	---	--	--

RESULTADO: Todos los alumnos reconocieron las emociones (alegría, tristeza, ira, sorpresa), las supieron representar ellos mismos y explicar en qué momentos sentían cada una.

- Segundo, se realizó una votación en la que asociaron cada emoción con la parte del cuerpo en la que la sentían.

Los alumnos dijeron en qué parte del cuerpo sentían cada emoción, y el resultado fue:

Mural de las emociones/ Partes del cuerpo				
EMOCIONES	De la cabeza al resto del cuerpo	En el corazón o pecho	En la cabeza y las manos	Desde el corazón al resto del cuerpo
Alegría	18 votos			4 votos
Tristeza		20 votos		2 votos
Ira			22 votos	
Sorpresa		4 votos		18 votos

2. El jardín de los girasoles

Esta actividad se evaluó a través de un registro anecdótico, que es un instrumento, que está dentro del registro narrativo, son descripciones de algún suceso o conducta puntual que se considera importante.

- Los alumnos debían colocar su girasol en el macetero contento o el macetero triste, dependiendo de cómo se sentían ese día. A continuación, se muestran algunos registros anecdóticos:

REGISTRO ANECDÓTICO: Se siente contento o triste

Niño/a: Alumno 1

Lugar: Aula

Fecha: 19/04/2018

Hora: 9.05

Anécdota: Colocó su girasol en la maceta triste porque no quería ir al colegio, se quería quedar con su abuela en casa.

REGISTRO ANECDÓTICO: Se siente contento o triste

Niño/a: Alumno 2

Lugar: Aula

Fecha: 20/04/2018

Hora: 9.07

Anécdota: Colocó su girasol en la maceta triste porque a la salida del colegio le iba a venir a buscar su hermano y él quería que viniera su madre, como siempre.

REGISTRO ANECDÓTICO: Se siente contento o triste

Niño/a: Alumno 3

Lugar: Aula

Fecha: 24/04/2018

Hora: 9.12

Anécdota: Colocó su girasol en la maceta triste porque por la mañana había fallecido su mascota.

REGISTRO ANECDÓTICO: Se siente contento o triste

Niño/a: Alumno 4

Lugar: Aula

Fecha: 24/04/2018

Hora: 9.13

Anécdota: Colocó su girasol en la maceta contenta porque tenía ganas de jugar en el recreo con sus compañeros después de todo el fin de semana sin verlos.

REGISTRO ANECDÓTICO: Se siente contento o triste

Niño/a: Alumno 5

Lugar: Aula

Fecha: 26/04/2018

Hora: 9.04

Anécdota: Colocó su girasol en la maceta contenta porque a la salida del colegio le iban a comprar una bicicleta, ya que era su cumpleaños.

RESULTADO: Todos los alumnos reconocieron sus emociones y supieron identificar las de los demás, se preocuparon de aquellos que estaban tristes, hablándose en la asamblea y proponiendo soluciones.

3. La silla de la calma

Esta actividad se evaluó a través de una lista de control, que es un instrumento que está dentro del registro categorial, donde se señala la presencia o ausencia de determinada cualidad.

- Se pretendió comprobar si los niños reconocían que estaban enfadados y se sentaban en la silla de la calma para tranquilizarse. A continuación, se muestran algunos ejemplos:

LISTA DE CONTROL: Saber tranquilizarse		
Nombre: Fecha: 25/04/2018		
Observación: Comportamiento al enfadarse		
Niño/a: Alumno 1	Sí	No
Reconoce que está enfadado.	X	
Se sienta en la silla de la calma.	X	
Utiliza las botellas para tranquilizarse.	X	
MOTIVO DEL ENFADO: El alumno no quería comerse el almuerzo.		

LISTA DE CONTROL: Saber tranquilizarse		
Nombre: Fecha: 27/04/2018		
Observación: Comportamiento al enfadarse		
Niño/a: Alumno 2	Sí	No
Reconoce que está enfadado.	X	
Se sienta en la silla de la calma.	X	
Utiliza las botellas para tranquilizarse.	X	
MOTIVO DEL ENFADO: El alumno quería ir al rincón de las construcciones pero ese día no le tocaba ir a su grupo.		

LISTA DE CONTROL: Saber tranquilizarse		
Nombre: Fecha: 3/05/2018		
Observación: Comportamiento al enfadarse		
Niño/a: Alumno 2	Sí	No
Reconoce que está enfadado.	X	
Se sienta en la silla de la calma.	X	
Utiliza las botellas para tranquilizarse.	X	
MOTIVO DEL ENFADO: El alumno había llegado tarde a clase después de ir al baño y sus compañeros ya estaban acabando el almuerzo, por lo que pensó que tardaría más en salir al patio.		

RESULTADO: Los alumnos reconocían su enfado, supieron que para tranquilizarse debían ir a la silla de la calma, y una vez allí sentados, contar hasta 10 como en la canción de la actividad, mientras utilizaban las botellas de la calma. Comprendieron que

no era un castigo, sino un medio para tranquilizarse, que la ira es una emoción que acaba pasando, y una vez más calmados, se puede hablar de los motivos que la han provocado y proponer soluciones.

4. *El mega dado de las emociones*

Esta actividad se evaluó por medio de una escala valorativa, que es un instrumento que está dentro del registro categorial, donde el observador indica la frecuencia o intensidad en la que se presentan determinados comportamientos.

- Se pretendió comprobar en cada niño si reconocían las emociones que les aparecían en la actividad, si sabían expresarlas y también si escuchaban y respetaban el turno de los demás compañeros.

ESCALA VALORATIVA: Reconocer las emociones			
Nombre: Fecha:			
Observación: Comportamiento en el juego			
Niño/a: Alumno 1	Sí	A veces	Nunca
Reconoce las emociones.	X		
Relaciona las emociones con sus expresiones faciales.	X		
Expresa cuándo siente la emoción que le ha tocado.	X		
Escucha a sus compañeros en silencio		X	
Respeto el turno		X	

RESULTADO: Todos los niños fueron capaces de: Reconocer las emociones, relacionarlas con sus expresiones faciales y expresar cuándo sienten la emoción que les ha tocado. Respecto a escuchar a sus compañeros en silencio y respetar el turno, a la mayoría les cuesta y lo cumplen a veces.

5. *El árbol de los corazones*

Esta actividad se evaluó mediante un registro anecdótico, que es un instrumento que está dentro del registro narrativo, son descripciones de algún suceso o conducta puntual que se considera importante.

- Los alumnos debían darle la mitad de su corazón al compañero/a que estuviese triste y a partir de ahí, en el aula se hablaría de ello para que entre todos pudiésemos ayudar a ese compañero/a:

REGISTRO ANECDÓTICO: Mostrar empatía

Niño/a: Alumno 1

Lugar: Aula

Fecha: 26/04/2018

Hora: 10.32

Anécdota: El alumno estaba triste porque se le había roto un juguete, otro compañero le dio la mitad de su corazón y se habló de cómo se podía solucionar, se llegó a la conclusión de que compartirían otro juguete.

REGISTRO ANECDÓTICO: Mostrar empatía

Niño/a: Alumno 2

Lugar: Aula

Fecha: 2/05/2018

Hora: 9.05

Anécdota: El alumno estaba triste porque sus padres se cambiaban de casa, tres alumnos le dieron la mitad de su corazón y se habló acerca de cómo sería la nueva casa, de que los cambios a veces son buenos, se le animó al alumno para que nos contase como iba a pintar su habitación, si la iba a compartir con algún hermano, etc.

REGISTRO ANECDÓTICO: Mostrar empatía

Niño/a: Alumno 3

Lugar: Aula

Fecha: 4/05/2018

Hora: 9.03

Anécdota: El alumno estaba triste porque quería traer un peluche de su casa a clase, otro compañero le dio la mitad de su corazón y se habló sobre que al colegio no se podían llevar juguetes, que cuando llegase a casa podría jugar con su peluche.

RESULTADO: Los alumnos fueron capaces de reconocer la tristeza en los compañeros y darles la mitad de su corazón, pero hubo que intervenir en el proceso de la comunicación respecto al motivo de su tristeza, y de cómo se podía solucionar lo ocurrido para que el alumno triste ya no lo estuviera tanto.

6. El perchero colorido

Esta actividad tiene dos partes, se contó un cuento, en el que tuvieron que reconocer las emociones que sentían los personajes ante determinadas situaciones que les iban ocurriendo, y se comprobó que todos las reconocían.

En la siguiente parte, tuvieron que coger un colgante con la emoción que ellos sentían y explicar a su familia por qué se sentían así.

- Primero, para esta actividad se realizó una lista de control para cada alumno, que es un instrumento que está dentro del registro categorial, señala la presencia o ausencia de determinada cualidad.

LISTA DE CONTROL: Emociones de los personajes

Nombre:

Fecha: 26/04/2018

Observación: Reconoce las emociones que sienten los personajes

Niño/a: Alumno 1	Sí	No
Alegría	X	

Tristeza	X	
Ira	X	
Sorpresa	X	

- En la segunda parte de la actividad tuvieron que coger un colgante con la emoción que ellos sentían y traérselo la semana siguiente, nos contaron qué les habían explicado a sus familias durante la asamblea.

Para ello, se realizaron notas de campo, que es un instrumento que está dentro del registro narrativo, en el cual se recogen hechos y su interpretación. Algunos ejemplos de lo que los alumnos contaron en la asamblea sobre lo que contaron a sus familias:

NOTAS DE CAMPO: Elegir la emoción que sienten

Fecha: 2/05/2018

Alumno 1: “En mi casa le conté a mi padre que mi emoción era la alegría porque estaba muy contento de haber jugado tanto”.

Alumno 2: “Yo cogí la tristeza porque estaba triste de tener que ir a comer con el tío”.

Alumno 3: “Este colgante es el del enfado porque mi hermana no me lleva a ver el circo nunca”.

Alumno 4: “Mi colgante es el de la sorpresa, porque me sorprendió llevarme a casa el colgante”.

RESULTADO: Todos los alumnos fueron capaces de reconocer las emociones que sentían los personajes del cuento. Son capaces de reconocer sus propias emociones y de expresarlas ante sus familias y con sus compañeros/as.

- Como evaluación final, se utilizó un diario, que es un instrumento que está dentro del registro narrativo, el cual contiene observaciones repetidas de una misma persona o grupo:

DIARIO DE CLASE:
<ul style="list-style-type: none">- Los alumnos van al rincón de las globo-emociones por grupo el día que se les ha asignado.- Todas las mañanas, los alumnos cogen su girasol y lo ponen en la maceta triste o contenta, si está triste cuentan el motivo en la asamblea.- Los alumnos reconocen cuándo se enfadan y se sientan en la silla de la calma ellos solos hasta que se tranquilizan.- Cuando les toca ir al rincón, juegan con el mega dado, lo tiran e imitan la expresión fácil que les toca. También juegan y manipulan las botellas de la calma y los colgantes del perchero.- Debe intervenir el adulto para que utilicen el árbol de los corazones, porque a ellos solos les cuesta mostrar empatía.- Reconocen muy bien sus emociones y las de los demás, y saben expresarlas correctamente ante sus iguales y adultos.

3.14. Logro de consecución de los objetivos

Se establecieron una serie de objetivos que se propusieron para que alcanzase el alumnado. Se muestra una tabla con el grado de consecución de los objetivos propuestos en cada actividad en relación con los objetivos propuestos en el currículum de educación infantil para el segundo ciclo, según la Orden de 28 de Marzo de 2008 (ANEXO III).

Para poder conseguir el propósito que se perseguía en este proyecto, se establecieron una serie de objetivos, que se han expuesto y desarrollado con anterioridad. El grado de consecución de los objetivos después de su puesta en práctica ha sido:

- En la actividad “El rincón de las globo-emociones”, se observa si los alumnos reconocen las emociones, por lo tanto:
 - Trabajar la inteligencia emocional en el aula por metodología de rincones, adaptada al currículum de educación infantil.
 - Reconocer en uno mismo y en los compañeros las emociones que sienten.
 - Expresar emociones y sentimientos ante los demás.
- En la actividad “El jardín de los girasoles”, se observa si el niño identifica cómo se siente y lo expresa, por lo tanto:
 - Trabajar la inteligencia emocional en el aula por metodología de rincones, adaptada al currículum de educación infantil.
 - Reconocer en uno mismo y en los compañeros las emociones que sienten.
 - Expresar emociones y sentimientos ante los demás.
- En la actividad “La silla de la calma”, se observa si los alumnos reconocen cuándo están enfadados y si saben tranquilizarse, por lo tanto:
 - Trabajar la inteligencia emocional en el aula por metodología de rincones, adaptada al currículum de educación infantil.
 - Utilizar los rincones para canalizar la emoción.
 - Reconocer en uno mismo y en los compañeros las emociones que sienten.
 - Expresar emociones y sentimientos ante los demás.
- En la actividad “El mega dado de las emociones”, se observa si los alumnos reconocen las emociones, por lo tanto:
 - Trabajar la inteligencia emocional en el aula por metodología de rincones, adaptada al currículum de educación infantil.
 - Reconocer en uno mismo y en los compañeros las emociones que sienten.
 - Expresar emociones y sentimientos ante los demás.
- En la actividad “El árbol de los corazones”, se observa si los alumnos muestran empatía por los demás compañeros, por lo tanto:

- Trabajar la inteligencia emocional en el aula por metodología de rincones, adaptada al currículum de educación infantil.
- Utilizar los rincones para canalizar la emoción.
- Reconocer en uno mismo y en los compañeros las emociones que sienten.
- Expresar emociones y sentimientos ante los demás.
- En la actividad “El perchero colorido”, se observa si los alumnos reconocen las emociones de los personajes del cuento y que ellos elijan la emoción que sientan, por lo tanto:
 - Trabajar la inteligencia emocional en el aula por metodología de rincones, adaptada al currículum de educación infantil.
 - Reconocer en uno mismo y en los compañeros las emociones que sienten.
 - Expresar emociones y sentimientos ante los demás.

El alumnado mostró mediante preguntas y en la realización del mural que reconocían las distintas emociones, sus expresiones faciales y sabían expresarlas correctamente.

El alumnado compartió con sus compañeros ideas, pensamientos y emociones y mantuvo una actitud de respeto y escucha hacia los demás.

La mayoría de los alumnos sabían tranquilizarse después de un enfado, acudiendo por su cuenta a la silla de la calma para poder calmarse, ya sea recordando la canción en la que se cuenta hasta 10 y/o jugando con las botellas de la calma.

A pesar de reconocer las expresiones faciales en los demás, muy pocos mostraron empatía por los compañeros que estaban tristes, en la actividad del árbol de los corazones hubo que guiarles un poco cuando se observaba que cierto día había un niño/a que estaba triste.

El alumnado manifestó correctamente sus emociones ante sus iguales y adultos.

4. CONCLUSIONES Y VALORACIÓN PERSONAL

El concepto de Inteligencia Emocional se ha hecho muy popular en las últimas décadas, existen evidencias de sus beneficios en el rendimiento académico, laboral y de la salud.

En este trabajo se muestran estudios de algunos autores que dan datos sobre ello, la revisión teórica nos indica que la inteligencia emocional está relacionada con estos hechos y por ello la gran importancia de trabajarla en el aula desde edades tempranas.

He podido reflexionar sobre la importancia de organizar y diseñar con antelación un proyecto para llevar a cabo con los alumnos/as de educación infantil, y que éstos puedan adquirir unos aprendizajes útiles para su vida diaria.

Considero que ha sido una experiencia satisfactoria la ejecución y puesta en práctica del proyecto, ya que he podido observar la atención que prestaban los alumnos/as en cada una de las explicaciones de las actividades, el grado de implicación que obtuve de ellos y el uso que hacían del rincón propuesto.

Me ha parecido muy interesante el tema escogido ya que la inteligencia emocional es algo que se debe tratar desde la infancia hasta edades posteriores, tanto en el ámbito académico, familiar y social; ya que las emociones juegan un papel tan importante en el día a día de las personas. Se utilizan a diario para desenvolvernó en la vida con los demás, en nuestras relaciones sociales, y saberlas identificar y manejar nos ayuda a saber estar y convivir con los demás.

He aprendido a hacer una búsqueda bibliográfica, y a cómo tratar la información obtenida para reflejarla en este trabajo de fin de grado.

Respecto a los *resultados* obtenidos, los objetivos que he planteado en este trabajo se han llevado a la práctica y se han conseguido, ya que:

Todos los alumnos reconocieron las emociones de alegría, tristeza, ira y sorpresa en ellos mismos y en los demás. Además de que saben expresar sus sentimientos ante sus iguales y adultos.

Sabían tranquilizarse cuando estaban enfadados, hablaban de ello y proponían soluciones.

Aunque a la hora de mostrar empatía, necesitaban la ayuda del adulto que los guiase.

5. LIMITACIONES DEL TRABAJO Y PROSPECTIVA DE FUTURO

Respecto a las *limitaciones* para hacer el Trabajo de Fin de Grado, ha sido que no se han encontrado suficientes estudios de muestras en alumnos de educación infantil, ya que la mayoría han sido en etapas educativas más avanzadas, como la ESO, Bachillerato o alumnos universitarios. Por ello, opino que es importante que se lleve este tipo de intervenciones en edades más tempranas para tener mayor conocimiento sobre sus efectos y sus posibles beneficios en el rendimiento escolar.

Respecto a la *implementación* de la propuesta, he observado ilusión por parte de los alumnos/as y la maestra a la hora de llevar el proyecto a cabo y la motivación que todos tenían por su realización.

Sin embargo, opino que la duración del rincón propuesto, de un mes aproximadamente, debería haber sido mayor, ya que se habrían podido comprobar mejor los resultados obtenidos en las relaciones sociales entre los alumnos/as.

Aun así, estoy satisfecha con el resultado de mi propuesta ya que opino que es fundamental reconocer los sentimientos propios y de los demás y se ha conseguido lo que me proponía.

En definitiva, pienso que este proyecto me será de utilidad para futuras ocasiones en las que enseñar y aprender a trabajar la inteligencia emocional en edades tempranas.

Todos estos resultados los he obtenido mediante una evaluación realizada mediante la observación, para ello he utilizado registros narrativos y categoriales, como notas de campo, registros anecdóticos, diario, escalas de valorativas y listas de control.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Andrés Vilorio, C. (2005). "La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. Programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores". *Tendencias Pedagógicas*. 10

Antony, S. (2016). *La rabieta de Julieta*. Barcelona: Nubeocho ediciones.

Arguís Rey, R., Bolsas Valero, A., Hernández Paniello, S. y Salvador Monge, M. (2011). "Aulas felices en práctica". *Revista Amazónica*. Vol.VI, 1, 88-113.

Bisquerra Alzina, R. (2005). "La educación emocional en la formación del profesorado". *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. Vol. 19, 3, 95-114.

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.

Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional*. Bilbao: Edesclée.

Bilbao, A. (2015). *El cerebro del niño explicado a los padres*. Barcelona: Plataforma.

Ekman, P. (2017). *El rostro de las emociones Qué nos revelan las expresiones faciales*. Madrid: RBA Libros.

Extremera N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). "El uso de las medidas de habilidad en el ámbito de la inteligencia emocional. Ventajas e inconvenientes con respecto a las medidas de auto-informe". *Boletín de Psicología*. 80.

Extremera Pacheco, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). "El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas", *Revista electrónica de investigación educativa*. Vol. 6, 2.

Fernández-Berrocal, P. y Extremera Pacheco, N. (2002). "La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela". OEI-Revista Iberoamericana de Educación. Vol.29, 1.

Fernández-Berrocal, P., Extremera Pacheco, N., Ruiz Aranda, D., Cabello González, R., Salguero Noguera, J. y Palomera Martín, R. (2008). Programa INTEMO. Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes. Madrid: Pirámide.

Fernández-Berrocal, P. y Ramos Díaz, N. (1999). "Investigaciones empíricas en el ámbito de la inteligencia emocional". *Ansiedad y Estrés*. 5 (2-3), 247-260.

Fernández Piaket, A. (2009). "El trabajo por rincones en el aula de educación infantil. Ventajas del trabajo por rincones. Tipos de rincones". *Revista digital Innovación y experiencias educativas*, 15.

Fernández Poncela, A. (2011). "Antropología de las emociones y teoría de los sentimientos". *Revista versión nueva época*. 26

Ganaza, M. (2001). "Evaluar los rincones: una práctica para mejorar la calidad en las aulas de educación infantil". *Revista aula de infantil*, 2.

Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

Lestrade, A. y Docampo, V. (2016). *La gran fábrica de palabras*. Barcelona: Tramuntana Editorial.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, Madrid: Boletín oficial del Estado (2006).

Lopez González, L. (2010). *El Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula): aplicaciones, eficacia y acciones formativas. L'estrès laboral docent*. Barcelona: ISEP.

Luz de Luca, L. (2004). "El docente y las inteligencias múltiples". *Revista Iberoamericana de Educación*. 34 (1), 1-12.

Maestre Castro, A. (2008). "Mi clase y sus rincones". *Revista digital Innovación y experiencias educativas*, 12.

ORDEN de 28 de marzo de 2008, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. BOA 14/04/08.

Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española* (22.^a ed.). Madrid: Autor.

Ruiz Flor, M. (2009). "Rincones y talleres como recurso metodológico en educación infantil". *Revista digital Innovación y experiencias educativas*, 15.

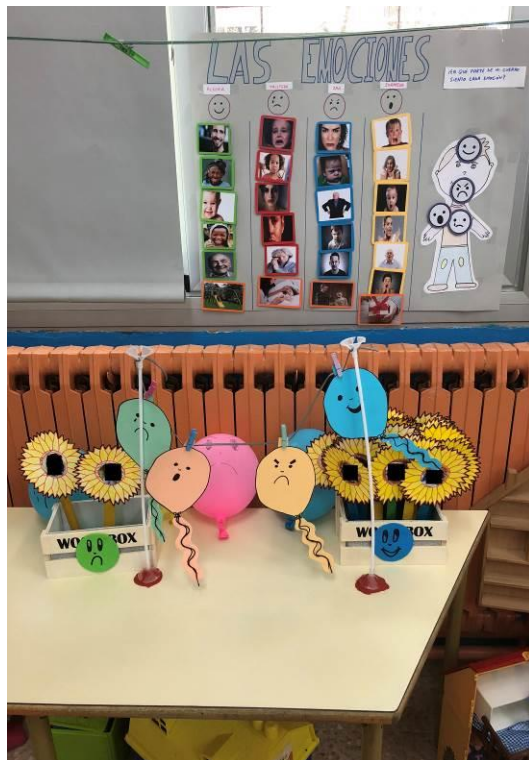
Ruiz Vázquez, B. (2009). "Programa de inteligencia emocional, en Contribuciones a las Ciencias Sociales", agosto 2009.

Vidal Lucena, M. (2003). *El juego como instrumento educativo*. Madrid: Publicaciones ICCE.

Vivas, M., Gallego, D., González, B. (2007). *Educación de las emociones*. Mérida, Venezuela: Producciones editoriales C.A.

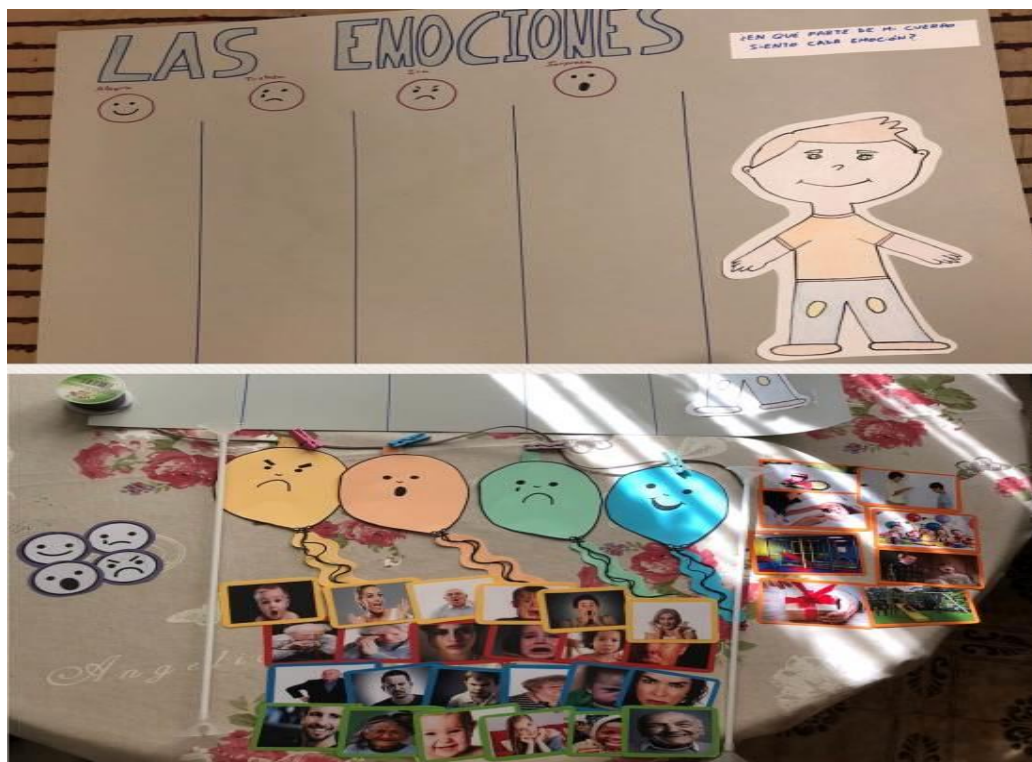
ANEXOS

ANEXO I: Progreso del rincón de las globo-emociones





ANEXO II: Recursos materiales de las actividades









ANEXO III: Tabla comparativa del grado de consecución de los objetivos propuestos en cada actividad en relación con los objetivos propuestos en el currículum de educación infantil de segundo ciclo (Orden 28 de Marzo de 2008)

Objetivos propuestos en cada actividad	Objetivos propuestos en el currículum de educación infantil de segundo ciclo (Orden 28 de Marzo de 2008)
<p>✓ Trabajar la inteligencia emocional en el aula por metodología de rincones, adaptada al currículum de educación infantil.</p> <p>(Aparece en las actividades: 1, 2, 3, 4,</p>	<p>CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL</p> <p>1. Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo, a través de la interacción con los otros y de la identificación gradual de las propias características, posibilidades y limitaciones,</p> <p>desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía</p>

<p>5, 6).</p> <p>✓ Utilizar los rincones para canalizar la emoción.</p> <p>(Aparece en las actividades 5, 3).</p> <p>✓ Reconocer en uno mismo y en los compañeros las emociones que sienten.</p> <p>(Aparece en las actividades 1, 2, 3, 4, 5, 6).</p> <p>✓ Expresar emociones y sentimientos ante los demás.</p> <p>(Aparece en las actividades 1, 2, 3, 4, 5, 6).</p>	<p>personal y valorando la diversidad como una realidad enriquecedora.</p> <p>3. Identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias, y ser capaces de denominarlos, expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando, también, los de los otros, para posibilitar unas relaciones fluidas y gratificantes.</p> <p>4. Adoptar actitudes de valoración y respeto hacia las características y cualidades de otras personas, aceptando su diversidad y cualquier rasgo diferenciador por razones de sexo, etnias, opinión, etc.</p> <p>6. Adecuar su comportamiento a las necesidades y requerimientos de los otros en actividades cotidianas y de juego, desarrollando actitudes y hábitos de respeto, ayuda y colaboración y evitando comportamientos de sumisión o dominio.</p> <p>7. Aceptar las pequeñas frustraciones y reconocer los errores propios, manifestando una actitud tendente a superar las dificultades que se plantean, buscando en los otros la</p>
---	--

	<p>colaboración</p> <p>oportuna cuando sea necesario y aceptando la ayuda que le prestan los demás.</p> <p>CONOCIMIENTO DEL ENTORNO</p> <p>3. Relacionarse con los demás de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, interiorizando progresivamente las pautas de comportamiento social y ajustando su conducta a ellas.</p> <p>8. Mostrar interés por asumir responsabilidades en la realización de tareas en grupo, desarrollando actitudes de ayuda y colaboración en un ambiente de respeto mutuo.</p> <p>LOS LENGUAJES: COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN</p> <p>1. Utilizar la lengua como instrumento de comunicación, de representación, aprendizaje y disfrute, de expresión de ideas y sentimientos, y valorar la lengua oral como un medio de relación con los demás y de regulación de la convivencia.</p> <p>2. Expresar emociones, sentimientos, deseos, vivencias e</p>
--	---

	<p>ideas mediante la lengua oral y a través de otros lenguajes,</p> <p>eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación.</p> <p>3. Comprender las intenciones y mensajes de otros niños y adultos, adoptando una actitud positiva hacia la lengua, tanto propia como extranjera.</p> <p>7. Explorar y disfrutar las posibilidades comunicativas para expresarse plástica, corporal y musicalmente participando activamente en producciones, interpretaciones y representaciones.</p>
<p>Actividades:</p> <ol style="list-style-type: none">1. El rincón de las globo-emociones2. El jardín de los girasoles3. La silla de la calma4. El mega dado de las emociones5. El árbol de los corazones6. El perchero colorido	

